



# 12月分学校給食献立表



美里町立美里中学校

給食目標：きれいに手を洗おう

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
<p><b>よく洗おう</b> 洗い残しやすい4つのポイント</p> <p>指先 指と指の間 親指 手首</p>		<p>毎週水曜日は「おにぎりの日」</p> <p>おにぎりは1~2個くらいが適量です。おにぎりの中身は「梅干し」のみ、海苔は巻いても巻かなくても、自由です。</p>	<p>1月は10日（水）から給食が始まります。1月10日（水）はおにぎりの日です。</p>	<p>1 玉ねぎたっぷりオニオンスープ</p> <p>きのこサラダ</p> <p>フラワーロールパン</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃグラタン</p> <p>オニオンスープ</p>
<p>4 プルコギは韓国の料理です</p> <p>大根のサラダ</p> <p>プルコギ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p>	<p>5 ココアの原料は？</p> <p>ヨーグルト</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>揚げパン</p> <p>ココア</p> <p>牛乳</p> <p>ミートボールのトマト煮</p>	<p>6 ひじきは成長期に大切な鉄分がたっぷり</p> <p>おなか和え</p> <p>おにぎり</p> <p>豆腐の肉みそあん</p> <p>牛乳</p> <p>じゃがいもの磯煮</p>	<p>7 冬野菜はどんな野菜？</p> <p>こんにゃくと豚肉の煮物</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さばの香味焼き</p> <p>冬野菜のみそ汁</p>	<p>8 新メニュー 大豆とさつまのかりかり揚げ</p> <p>即席漬け</p> <p>地粉うどん</p> <p>牛乳</p> <p>大豆とさつまのかりかりあげ</p> <p>おろしうどん汁</p>
<p>11 野菜を食べよう</p> <p>ナムル</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐の中華煮</p>	<p>12 スープで体を温めよう</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ディニッシュパン</p> <p>鶏のママレード焼き</p> <p>牛乳</p> <p>マカロニクリームスープ</p>	<p>13 佐藤農園さんのおいしいきゅうりです</p> <p>きゅうりの香り漬け</p> <p>おにぎり</p> <p>お好み焼き</p> <p>牛乳</p> <p>豚汁</p>	<p>14 よくかんで食べよう</p> <p>ごまドレッシング和え</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>フランクのソースかけ</p> <p>チキンカレー</p>	<p>15 牛乳はカルシウムが豊富！</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>中華麺</p> <p>牛乳</p> <p>しょうゆラーメンの汁</p>
<p>18 ねぎの栄養は？</p> <p>白菜の昆布漬け</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>鶏のレモンソースかけ</p> <p>えのきとねぎのスープ</p>	<p>19 毎月19日は「食育の日」</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ツイストパン</p> <p>ハンバーグのトマトソース</p> <p>牛乳</p> <p>パンプキンスープ</p>	<p>20 レバーは下茹でしておいしく仕上げます</p> <p>もやしのピリッと漬け</p> <p>おにぎり</p> <p>レバーのごまだれ</p> <p>牛乳</p> <p>そうめん汁</p>	<p>21 2023年最後の給食！</p> <p>ツリーサラダ</p> <p>ドライカレー</p> <p>牛乳</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>ローストチキン</p> <p>ドライソース</p>	<p>ドライカレーにドライソースをかけて食べよう！</p>