

# 12月 守口市立中学校給食 献立表

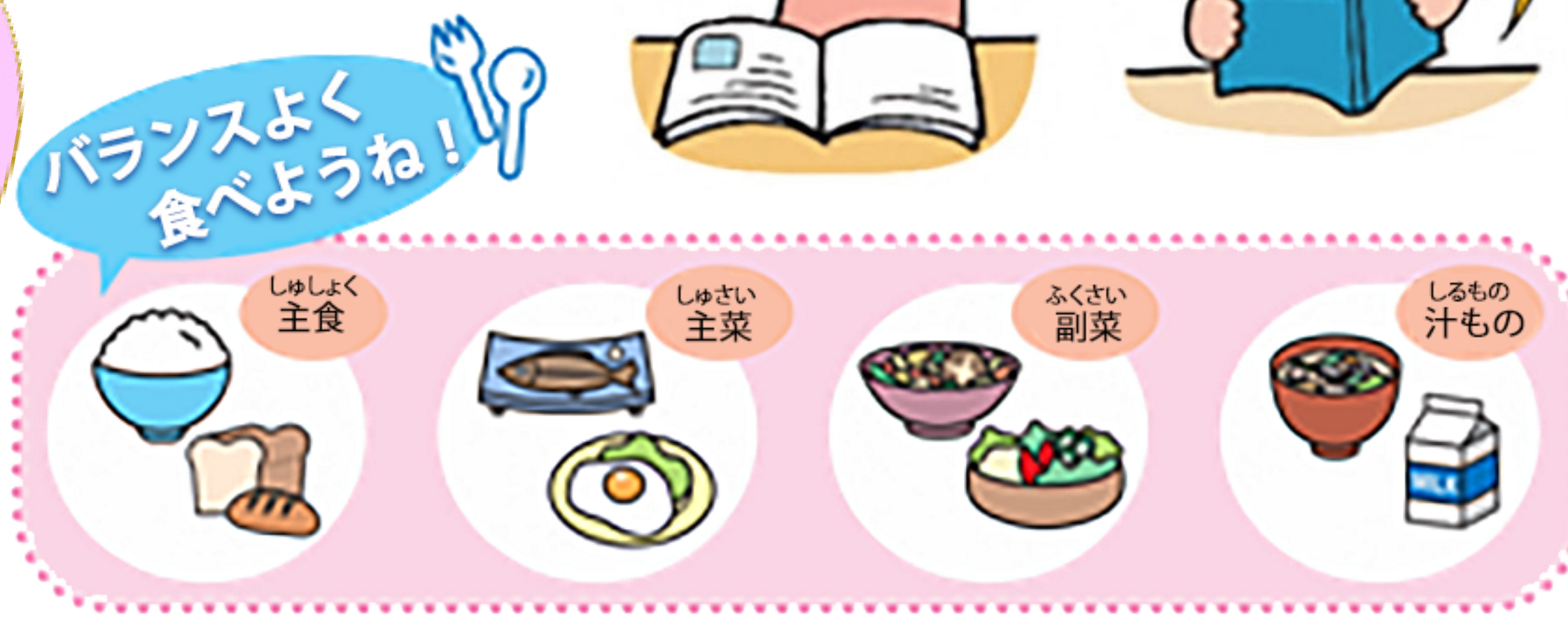
第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

毎朝きちんと朝食をとっていますか？わたしたちのからだと脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。「時間がない」「食べたくない」「ダイエット」などの理由で朝食をとらないと、からだと脳はいつまでも寝ぼけたままです。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう。



どんなものを食べたらいい？  
脳は、ごはんやパンに含まれるブドウ糖という炭水化物をエネルギーとして使います。さらに、からだを十分に動かすためには、それに加えて、卵や肉などのたんぱく質や、野菜からビタミンもとります。

あさ た  
朝ごはんを食べないと...



令和3年11月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会

## 季節と行事食

12月22日 冬至

一年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気にならないといわれています。

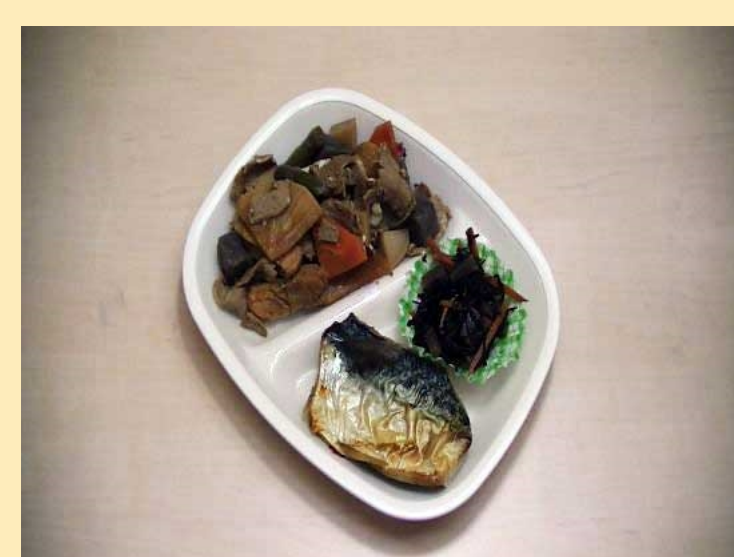


12月31日 大晦日

一年の最後の日のこと。年明けに年神様をまつるための準備を行う日とされています。この日には、細く長く過ごせることを願って年越しそばを食べることがよく知られています。



1  
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・みそおでん
- ・さばの塩焼き
- ・ひじきの炒め煮
- ・すまし汁

937kcal

2  
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・すき焼き風煮
- ・れんこんのきんぴら
- ・さつま芋の天ぷら
- ・すまし汁

899kcal

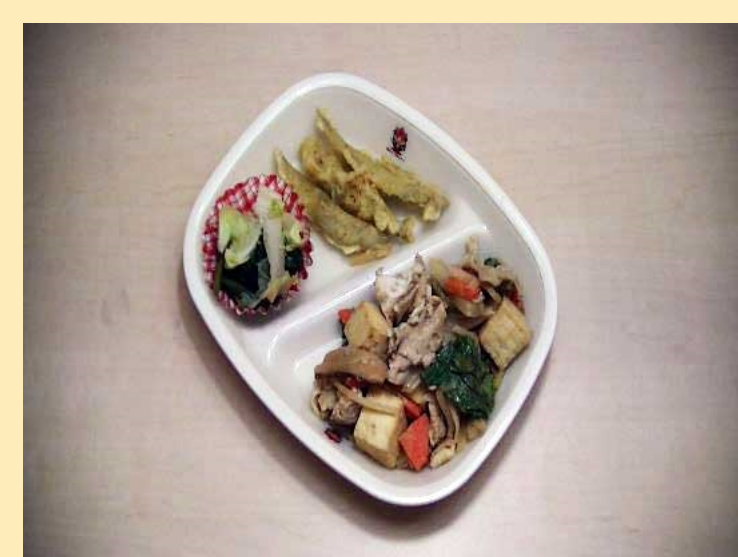
3  
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・いかの天ぷら
- ・豚もやし炒め
- ・えびとキャベツのマリネ
- ・野菜スープ

867kcal

6  
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・ジャージャン豆腐
- ・きびなごの天ぷら
- ・ほうれん草のごま和え
- ・すまし汁

848kcal

7  
火



- ・ごはん ・牛乳
- ・中華丼
- ・エビカツ
- ・白菜のサラダ
- ・パイン缶

881kcal

8  
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・ピーマンとじゃこの和え物
- ・しゅうまい
- ・みそ汁

873kcal

9  
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・あじの竜田揚げ
- ・鶏肉と大根の煮物
- ・のりの佃煮
- ・かき卵汁

840kcal

10  
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・トマトクリームシチュー
- ・ミンチカツ
- ・ポイルブロッコリー
- ・フレンチサラダ

920kcal

13  
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・ホイコウロウ
- ・春巻
- ・きゅうりとツナの和え物
- ・中華スープ

955kcal

14  
火



- ・ツイストパン ・牛乳
- ・スパゲティミートソース
- ・バジルチキン
- ・ごぼうサラダ・マヨネーズ和え
- ・コンソメスープ

883kcal

15  
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・ユーリンチー
- ・春雨サラダ
- ・肉だんご
- ・中華スープ

926kcal

16  
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・豚キムチ炒め
- ・五目煮
- ・オクラのおひたし
- ・みそ汁

879kcal

17  
金



- ・ごはん ・牛乳
- ・根菜カレーライス
- ・トンカツ・ソース
- ・キャベツのサラダ
- ・フルーツミックス缶

1022kcal

20  
月



- ・ごはん ・牛乳
- ・肉豆腐
- ・白菜とほうれん草のおかか和え
- ・さつま芋のレモン煮
- ・みそ汁

877kcal

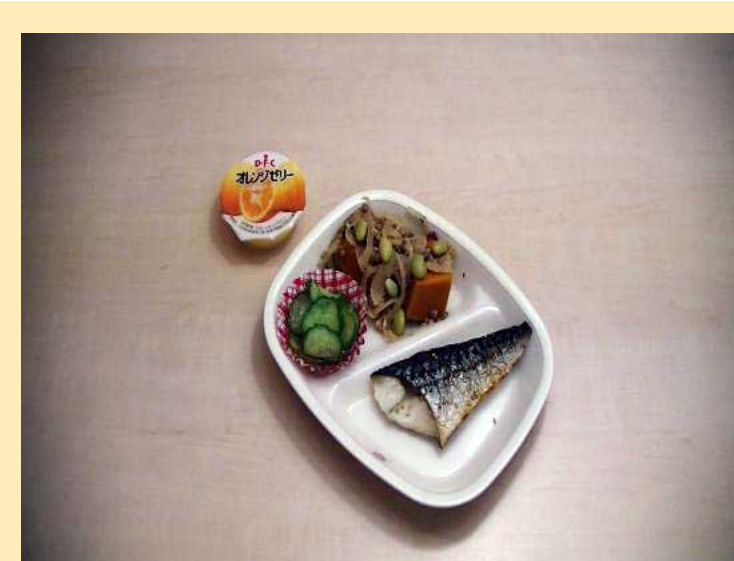
21  
火



- ・コーンピラフ ・牛乳
- ・サーモンのムニエル
- ・豚もやし炒め
- ・マカロニサラダ
- ・かぶのスープ

872kcal

22  
水



- ・ごはん ・牛乳
- ・さばの香味焼き
- ・かぼちゃのそぼろ煮
- ・きゅうりの即席漬け
- ・オレンジゼリー
- ・豚汁

903kcal

23  
木



- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉のからあげ
- ・えび入りマカロニソテー
- ・いかとキャベツのレモン和え
- ・ミネストローネ

926kcal

24  
金

終業式

