

# 12月配膳予定表(中学校)

下野市立国分寺学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>姿勢をよくして食べよう!</b></p> <p>背すじまっすぐに 茶碗は手に持って ひじょうかまど 足を組まない</p>				<p>1</p> <p>ハンバーグにらソースかけ かんぴょうのごま酢和え</p> <p>牛乳</p> <p>きのこのみそ汁</p>
<p>4</p> <p>ほっけの塩焼き れんこんのきんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>豚汁</p>	<p>5</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>コリア揚げパン うすら卵と野菜の カレー煮</p>	<p>6</p> <p>チゲン菜ともやしの ナムル ピビンパ丼の具</p> <p>牛乳</p> <p>春雨スープ</p>	<p>7</p> <p>みかん</p> <p>鶏肉ときこの 炒め物</p> <p>牛乳</p> <p>まろかめ ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>8</p> <p>からし和え ぶりと大根のうま煮</p> <p>牛乳</p> <p>白菜のみそ汁</p>
				<p>ビビンパ丼の具を、ごはんに のせて食べましょう</p>
				<p>大雪 たいせつ</p>
<p>11</p> <p>アセロセリー 生揚げのチリソース</p> <p>牛乳</p> <p>手巻うどん ワンタンスープ</p>	<p>12</p> <p>きびなごの カリカリフライ チーズサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ミニ米粉パン みそ煮込み うどん</p>	<p>13</p> <p>りんご</p> <p>小松菜と たまご塩炒め</p> <p>牛乳</p> <p>納豆 いわしの つみれ汁</p>	<p>14</p> <p>海藻とじゃこの サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>モト トーフ</p>	<p>15</p> <p>ヨーグルト 挽肉と豆のカレー</p> <p>牛乳</p> <p>手作り 福神漬</p>
		<p>きびなごカリカリフライは 3尾ずつです</p>		<p>カレーに、麦ごはんをいれて 食べましょう</p>
<p>18</p> <p>たらの野菜たっぷり あんかけ ほうれん草と 白菜のおひたし</p> <p>牛乳</p> <p>豚汁</p>	<p>19</p> <p>アロココーと カリフラワーのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>アーモンド小魚 黒糖ロールパン かんぴょうとゆばの 和風シチュー</p>	<p>20</p> <p>いかの生姜焼き ほうれん草と ひなのマヨ和え</p> <p>牛乳</p> <p>里芋の おほろ煮</p>	<p>21</p> <p>えび焼売 豚肉と野菜の オイスター炒め</p> <p>牛乳</p> <p>みそ炒め</p>	<p>22</p> <p>鶏肉とかぼちゃの 甘だれかけ ゆず香りとえ</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p>
		<p>しもつけいっぱいdayです。</p>		<p>えびシューマイは 3個ずつです</p>
<p>25</p> <p>セレクト デザート</p> <p>牛乳</p> <p>チーズオムレツ ゆきだるまの 野菜スープ</p>	<p>せつげんの <b>しっかり手洗いで</b> よぼう <b>かぜ予防!</b></p>			
				<p>よい お年を</p>