

# 12月献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります

中学校栄養基準量  
エネルギー 830Kcal  
たんぱく質 27g~41g  
脂質 18g~27g

<p>献立名</p>	<h2>風邪に負けない体をつくらう!</h2> <p>風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行しやすい季節です。手洗いの徹底とともに、食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>手洗い・うがい</b></p> <p>食事の前やトイレの後の 手洗いも忘れずに</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>栄養バランスのよい食事</b></p> <p>野菜もしっかり 食べよう</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>十分な休養</b></p> <p>早寝・早起きを 心がけよう</p> </div> </div>			<p>今月の給食に使用する 名護市産の食材</p> <p>羽地米・卵・鶏肉 豆腐・きゃべつ・大根 みかん・にら シークワーサー果汁</p>	<p>1(金)</p> <p>納豆みそ / フーチャンプルー</p> <p>麦ごはん 貝だくさんみそ汁</p>
<p>献立名</p>	<p>4(月) 桜中欠食</p> <p>ボイルウインナー / フレンチサラダ</p> <p>コッパパン マッシュルームスープ</p> <p>セルフサンドを作ろう</p>	<p>5(火) 桜中欠食</p> <p>魚のバジル焼き / えびとレンズ豆のサラダ</p> <p>キャロットピラフ</p>	<p>6(水)</p> <p>オレンジ</p> <p>ビビンバ(肉・野菜)</p> <p>麦ごはん キムチスープ</p>	<p>7(木)</p> <p>ごま菓子 / 茎わかめの和え物</p> <p>海鮮焼きそば</p>	<p>8(金)</p> <p>さばの塩こうじ焼き / きゃべつのごま和え</p> <p>麦ごはん チリムチ汁</p>
<p>献立名</p>	<p>11(月)</p> <p>紅芋クリーム / ハンバーグ</p> <p>食パン ひよこ豆と野菜のスープ</p>	<p>12(火) 大宮中3年欠食</p> <p>さばのカレー焼き / アーモンド和え</p> <p>大根めし</p>	<p>13(水) 大宮中3年欠食</p> <p>アーサの天ぷら / パイン缶</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>	<p>14(木) 大宮中3年欠食</p> <p>ピザポテト / 大根サラダ</p> <p>冬野菜のスパゲティ</p>	<p>15(金) 大宮中3年欠食</p> <p>春巻き / もずくチャプチェ</p> <p>麦ごはん ニラ玉スープ</p>
<p>献立名</p>	<p>18(月)</p> <p>手作りオムレツ / フルーツ白玉</p> <p>バーガーパン ノードルスープ</p> <p>セルフサンドを作ろう</p>	<p>19(火)</p> <p>白花豆コロッケ / ブロccoliソース</p> <p>トマトリゾット</p>	<p>20(水)</p> <p>ししゃも塩焼き / バンバンジーサラダ</p> <p>麦ごはん 麻婆大根</p>	<p>21(木)</p> <p>ちくわのオープン焼き / ほうれん草のジャコ和え</p> <p>キムチ煮込みうどん</p>	<p>22(金)</p> <p>豆腐のそぼろあんかけ / こんにゃく和え</p> <p>トウジンジーシュー</p> <p>冬至にちなんで</p>
<p>献立名</p>	<p>25(月)</p> <p>ココアケーキ / カラフルサラダ</p> <p>ツナとトマトのスパゲティ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>ふ</b> るさと つた しやくぶんか 伝わる食文化 をし を知ろう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>ゆ</b> っくり よくかんで、 たす 食べ過ぎを ふせ 防ごう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>や</b> すみ中も、 はやね はやお 早寝・早起き・ あさ 朝ごはん!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>す</b> すんで いえ ひと 家の人の てつだ お手伝いを しよう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>み</b> んなで しよくたかくに 食卓を囲み、 かぞく 家族だんらん きかい の機会を。</p> </div> </div>				