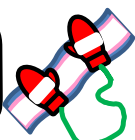


12月



加納中学校



今月は「秋田県」です



鉄分が多い献立の日

食物せんいが多い献立の日

「日本型食事」の日

12月22日は冬至です



ポイルキャベツ
ウインナーのソースかけ
ヨーグルト
コッペパン
冬野菜のスープ 1日

筑前煮

サバの味噌煮

かきたま汁

みかん
わしよっくん

4日

くさわかめの炒め煮

金時豆の甘煮

白菜鍋

ふりかけ

5日

じゃがいものそぼろ煮

大豆入りツナごはん

大豆入り 岐福(ぎふ)味噌汁

6日

白菜のごまあえ

サケのゆず味噌かけ

けんちん汁

7日

カラフルポテト

鶏肉の赤ワイン煮

黒パン
大根としめじのスープ

8日

白菜のおひたし

大根と豚肉の煮物

岐福(ぎふ)味噌汁

納豆

11日

おかかあえ

ワカサギのから揚げ

きりたんぼ鍋

ゼリー

12日

切り干し大根のオイスターソース炒め

ギョーザ

野菜ラーメン

大豆入り小魚

一食中華麺

13日

ひじきと大豆の煮物

親子丼

岐福(ぎふ)味噌汁

みかん

14日

ひじきサラダ

チリコンカン

白菜のクリームスープ

ミルメーク

15日

コーンシュマイ

八宝菜

五目スープ

ゼリー

18日

大根と厚揚げの煮物

アジの香味揚げ

白菜の味噌汁

みかん

19日

フルーツ盛り合わせ

れんこんサラダ

カレーライス

20日

文化集会

21日

コーンキャベツ

フライドチキン

ほうれん草のクリームスープ

デザート

22日

煮びたし

豚肉と厚揚げの味噌炒め

りんご

25日

煮なます

厚焼き卵

ひきずり

26日

冬休み中も生活リズムを整えよう

規則正しい生活をしよう

冬休みになると、ついつい夜更かしをしたり、起きる時刻が遅くなったりして、生活や体のリズムがくずれがちになります。

不規則な生活で、体調をくずさないように、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、体調を整えましょう。