12月のこんだて

令和６年度　東京都立武蔵台学園

● 今月の給食目標 ●

寒さに負けない体をつくろう

◇まずは朝、昼、夕の三食をしっかりと食べましょう！
そして、主食（ごはん、パン、麺）などと、
おかず（肉、魚、豆腐、卵、野菜、海藻など）を
バランスよく食べて、免疫力・抵抗力をつけましょう。

★3学期の給食は、1月9日（木）から始まります。

冬休み期間中、給食室では新学期に向けて大掃除をしています。普段の清掃ではできないところまで丁寧にお掃除をして、3学期を気持ちよく始められるよう、準備します。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
おやこどん（卵） はりはりづけ みそしる	スイートポテト チンジャオロース ごはん ちゅうかスープ（豆腐）	みかん そえやさい さばのみそに ごはん さわにわん（油揚げ）	★中3-Cリクエスト献立 りんごゼリー ブロッコリーサラダ ミートグラタン ミルクパン ミルクスープ	のりあえ とうふでんがく（豆腐） ごもくごはん とんじる（油揚げ）
9日（月）	**10日（火）**	**11日（水）**	**12日（木）**	**13日（金）**
【北海道の郷土料理】 みかん みずなサラダ ごはん さけのちゃんちゃんやき（鮭） かきたまじる（卵）	【北海道の郷土料理】 だいこんとほたてのサラダ ザンギ ごはん さんぺいじる（鮭）	パインとさつまいものあまに（パイン） タンメン やさいのぴりからづけ	りんご さかなのすぶたふう（ホキ） ごはん あおなととうふのスープ（豆腐）	【北海道の郷土料理】 いとかんてんのごまずあえ ぶたどん みそしる
16日（月）	**17日（火）**	**18日（水）**	**19日（木）**	**20日（金）**
キャベツサラダ さかな（メダイ）のメンチカツ ごはん みそしる	★中3-Aリクエスト献立 みかん ポテトサラダ さけのムニエルトマトソース（鮭） ジョア ミルクパン てづくりカスタード（卵） ほうれんそうのスープ	ミルクゼリーいちごソース とさづけ ごはん にくどうふ（豆腐）	ごまあえ おこのみたまごやき（卵、えび） わかめふりかけごはん みそしる	【冬至献立】 アップルポンチ ほうとう（油揚げ） ゆずだいこん
23日（月）	**24日（火）**	**25日（水）**		
しおにくじゃが あおじそあえ ぶりのてりやき ごはん みそしる（豆腐）	【北海道の郷土料理】 ブルーベリーヨーグルト グリーンサラダ ごはん スープカレー	ココアムース コロコロサラダ とりにくのハーブやき チーズパン コーンスープ		

＊食材の都合等により、
献立を変更することがあります。
御了承ください。