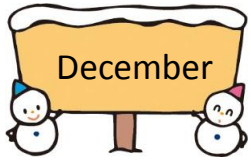


# 平成30年 12月 直方市中学校給食 献立表



今年も残りわずかとなりました。冬休みは、**クリスマスに大晦日、お正月**などの行事が続く、生活が不規則になりがちです。休みだからといって夜更かしをしたり、だらだら過ごしたりせず、**『早寝・早起き・朝ご飯』**を心がけ、元気に新年を迎えましょう。



<b>3月</b>  ・鰯のトマト煮 ・鶏の唐揚げ ・彩りなます ・プチゼリー ・味噌汁 ・ご飯 ・牛乳	<b>4火</b>  ・海鮮中華丼の具 ・一食ミニフィッシュ ・りんご ・ニラ炒め ・ミートボール ・麦ご飯 ・牛乳	<b>5水</b>  ・チキン南蛮 ・スパゲティ ・一食ノンエッグタルタルソース ・カニサラダ ・一食のりかつおふりかけ ・ご飯 ・牛乳	<b>6木</b>  ・ビーフシチュー ・スクランブルエッグ ・マカロニサラダ ・いちごジャム ・食パン ・牛乳	<b>7金</b>  ・さばみぞれ煮 ・ごぼうの甘辛煮 ・牛肉野菜炒め ・プチゼリー ・もつ鍋風スープ ・麦ご飯 ・牛乳
<b>10月</b>  ・ハンバーグキノコソース ・スパゲティ ・ポテトサラダ ・プチゼリー ・卵スープ ・ご飯 ・牛乳	<b>11火</b>  ・親子丼の具 ・ミニチョコバナナクレープ ・里芋のごま煮 ・ほうれん草のおひたし ・麦ご飯 ・牛乳	<b>12水</b>  ・鶏肉のトマトソースかけ ・ペンネ ・五色ナムル ・鮭フレーク ・野菜スープ ・ご飯 ・牛乳	<b>13木</b>  ・鰹の野菜あんかけ ・豚肉の味噌炒め ・卵焼き ・すまし汁 ・ご飯 ・牛乳	<b>14金</b>  ・チキンカツ ・チキンカツカレーの具 ・ナポリタンスパ ・オレンジ ・野菜サラダ ・麦ご飯 ・牛乳
<b>17月</b>  ・三色丼の具 ・ホキの唐揚げ ・春巻き ・味噌汁 ・味飯(麦) ・牛乳	<b>18火</b>  ・甘辛肉団子 ・ビーフン ・蓮根サラダ ・プチチーズ ・豆腐のスープ ・ご飯 ・牛乳	<b>19水</b>  ・鯖の竜田揚げ ・タンドリーチキン ・南瓜と薩摩芋のサラダ ・あさりの佃煮 ・具沢山味噌汁 ・ご飯 ・牛乳	<b>20木</b>  ・コロッケ ・スパゲティ ・一食ソース ・キーマカレー風炒め ・春雨サラダ ・クリスマスデザート (写真と違います) ・ご飯 ・牛乳	<b>21金</b> 終業式  給食はありません



## 冬至

冬至とは、1年間で『昼が一番短く、夜が長い日』です。「冬至に南瓜を食べると風邪をひかない」と言われています。今年の冬至は**12月22日(土)**です。

風邪予防にオススメの南瓜は給食では**18日(火)**に南瓜と薩摩芋のサラダで提供を行ないます。



空気が乾燥して風邪やインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こりやすくなります。食事前の手洗いをしっかり行い、予防をしましょう！

食事では、**たんぱく質**や**ビタミンA**、**ビタミンC**の多い食品を食べると風邪予防に効果的です。

### ●たんぱく質

⇒体を温めて、寒さに対する抵抗力を高めます。

### ●ビタミンA

⇒喉や鼻の粘膜、皮膚などを強くします。

### ●ビタミンC

⇒細胞を強くし、ストレスへの抵抗力を高めます。



※学校によっては行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない日があります。

※アレルギーについては配布した献立表をご確認ください。

詳しく知りたい場合は、直方市HP又は教育総務課 学校給食係(25-2321)までご連絡下さい。

※12月給食分の**予約開始は11月1日(木)**からです。

※12月給食分の**マークシート**予約締切りは**11月15日(木)**、**インターネット**予約締切りは**11月20日(火)**です。

※食材の仕入れにより、献立内容が一部変更になる場合があります。アレルギー物質が関係する場合は別途連絡を致します。

