

# 平成29年12月 直方市中学校給食 献立表

<p><b>4日 キムタクご飯</b></p> <p>9月にも1度ありましたが、キムタクご飯です！ご飯にかけて食べて下さい！小学校で人気献立と聞きました！中学校でも人気の献立になりますように（笑）！</p>	<p><b>11日チキンカツカレー</b></p> <p>お弁当箱での提供の為、別々に盛付けていますが、お好みで、チキンカツをご飯にのせて、カレーをかけて食べてみて下さい。</p>	<p><b>12日 ビビンバ丼</b></p> <p>主菜(おかず)として食べても良いですが、ご飯の上のせてビビンバ丼として食べてみて下さい。</p>	<p>この漢字読めますか？</p> <p><b>拌三糸</b> 答えは12日の二段目</p> <p><b>回鍋肉</b> 答えは13日の一段目</p>	<p>1 金</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉とねぎのスタミナ炒め</li> <li>ナポリタンスパゲティ</li> <li>ゴボウサラダ</li> <li>すまし汁</li> <li>雑穀ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>
<p>4 月</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>キムタクご飯の具</li> <li>竹輪の磯辺揚げ</li> <li>和風スパゲティ</li> <li>パイン缶</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>5 火</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>チキン南蛮</li> <li>一食ノンエッグタルタルソース</li> <li>付スパゲティ</li> <li>ニラ卵とじ</li> <li>白菜ツナサラダ</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>6 水</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>鯖ホイル焼き</li> <li>肉野菜炒め</li> <li>りんご</li> <li>田舎汁</li> <li>雑穀ごはん</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>7 木</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ブルコギ</li> <li>コーンサラダ</li> <li>里芋のごま煮</li> <li>中華スープ</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>8 金</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>白魚の磯香フライ</li> <li>付スパゲティ</li> <li>白菜の中華風煮</li> <li>プチチーズ</li> <li>味噌汁</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>
<p>11 月</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカツカレー</li> <li>付スパゲティ</li> <li>オレンジ</li> <li>根菜サラダ</li> <li>麦ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>12 火</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ丼の具</li> <li>バンサンスー</li> <li>プチゼリー</li> <li>わかめスープ</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>13 水</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ホイコーロー</li> <li>大豆の昆布煮</li> <li>野菜のこまぶし</li> <li>フルーツヨーグルト</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>14 木</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>クリームシチュー</li> <li>ツナマヨオムレツ</li> <li>付インゲンソテー</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>高菜の油炒め</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>15 金</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>付キャベツ</li> <li>鮭チーズフライ</li> <li>みかん缶</li> <li>かきたま汁</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>
<p>18 月</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>煮込みハンバーグ</li> <li>付スパゲティ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>胡瓜としらすの和え物</li> <li>野菜スープ</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>19 火</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>鯛フライ</li> <li>一食ソース</li> <li>付キャベツ</li> <li>ミートボール</li> <li>プチチーズ</li> <li>味噌汁</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>20 水</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>コロッケ</li> <li>一食ソース</li> <li>付和風スパゲティ</li> <li>チャブチェ</li> <li>切干大根煮</li> <li>チョコクレープ</li> <li>ご飯</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>21 木</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>ミートスパゲティ</li> <li>きのこチーズの和え物</li> <li>ブロッコリーの胡麻和え</li> <li>おにぎり</li> <li>一食のり</li> <li>牛乳</li> </ul>	<p>22 金</p> <p style="text-align: center;"><b>終業式</b></p> <p style="text-align: center; color: red;">給食はありません</p>

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。食事の手洗いをしっかり行い、朝・昼・夕の3食を規則正しく、栄養のバランスを考えてとり、元気に新しい年を迎えましょう。

●風邪・インフルエンザ・ノロウイルス対策として手洗いは簡単でとても有効な予防法です。食事前に限らず、外から帰ったらしっかり手を洗いましょう。

●風邪予防のための食生活のポイント●

・たんぱく質をしっかり摂る

⇒体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料となります！

・ビタミン補給も忘れずに

⇒野菜・果物に多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります！

・脂質(油)も不足しない様に

⇒粘膜を強くするビタミンA、血液の流れを良くするビタミンEの吸収を助けます。また、体を温めるエネルギー源になります！



※行事・振替休日・定期考査等の関係で給食がない学校があります。



※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、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(水)からです。

※12月給食分のマークシート予約締切りは11月14日(火)、インターネット予約締切りは11月20日(月)です。