

# 🎁 令和2年 12月 給食カレンダー【中学校版】 🎄

<今月の目標>	12月1日 (火)	12月2日 (水)	12月3日 (木)	12月4日 (金)
<p><b>寒さに負けない 身体を作ろう</b></p> 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>キャベツとブロッコリーのサラダ</li> <li>りんごゼリー</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>とりに肉のごまだれかけ</li> <li>もやしの中華炒め</li> <li>えび団子スープ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>ツナマヨネーズ</li> <li>牛乳</li> <li>ちくわのいそ辺揚げ</li> <li>にこみうどん</li> <li>さつま芋とりんごの重ね煮</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばの海鮮づけ焼き</li> <li>とりごぼう</li> <li>なめこのみそ汁</li> </ul>
12月7日 (月)	12月8日 (火)	12月9日 (水)	12月10日 (木)	12月11日 (金)
				
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>とりに肉のレモンバジル焼き</li> <li>キャベツとコーンのソテー</li> <li>肉団子と白菜のスープ</li> <li>アーモンド小魚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>いかカツフライ</li> <li>ソース</li> <li>高野豆腐の卵とじ</li> <li>大根とえのきのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>あかうおの白しょうゆづけ焼き</li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>たまねぎのみそ汁</li> <li>ばくがゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>ブルーベリージャム</li> <li>牛乳</li> <li>トマトオムレツ</li> <li>スパゲティーサラダ</li> <li>コーンシチュー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>しゅうまい(2個)</li> <li>八宝菜</li> <li>にんじんゼリー</li> </ul>
12月14日 (月)	12月15日 (火)	12月16日 (水)	12月17日 (木)	12月18日 (金)
				
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ほっけの一夜干し</li> <li>ぶた肉と大根のみそ煮</li> <li>すまし汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>春巻き</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>春雨サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>すき焼き風煮</li> <li>ブロッコリーのおかか和え</li> <li>大学かぼちゃ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食パン</li> <li>キャラメルクリーム</li> <li>牛乳</li> <li>ほたてグラタン</li> <li>ツナと小松菜のソテー</li> <li>ポトフ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ミルメークココア</li> <li>たらこのガーリック立田揚げ</li> <li>切干大根の炒め煮</li> <li>じゃがべえみそ汁</li> </ul>
12月21日 (月)	12月22日 (火)	12月23日 (火)	12月24日 (火)	12月25日 (火)
				
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚井の具</li> <li>牛乳</li> <li>厚焼き卵</li> <li>すまし汁</li> <li>かぼちゃマフィン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットピラフ</li> <li>牛乳</li> <li>さけチーズフライ</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>たまねぎドレッシング</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>のりふりかけ</li> <li>牛乳</li> <li>肉団子(2個)</li> <li>肉じゃが</li> <li>キャベツのみそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>牛乳</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>スパゲティーソテー</li> <li>レタスと卵のスープ</li> <li>チョコレートケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>白身魚のフライ</li> <li>ソース</li> <li>いりどり</li> <li>かぶと厚揚げみそ汁</li> <li>いちごプリン</li> </ul>

**栄養バランスの良い食事**

1日3食を欠かさず、に、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



**適度な運動**

意識して体を動かし、適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



**十分な睡眠**

早寝早起きが心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



**こまめな手洗い**

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。


