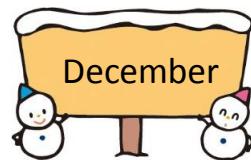


平成30年 12月 直方市中学校給食 献立表



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**などの行事が続き、生活が不規則になります。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に、『早寝・早起き・朝ご飯』を心がけ、元気に新年を迎えましょう。



3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
<ul style="list-style-type: none"> 鰯のトマト煮 鶏の唐揚げ 彩りなます ブチゼリー 味噌汁 ご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> さばみぞれ煮 ごぼうの甘辛煮 牛肉野菜炒め ブチゼリー もつ鍋風スープ 麦ご飯 牛乳
10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグキノコソース スパゲティ ポテトサラダ ブチゼリー 卵スープ ご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 鰯の野菜あんかけ 豚肉の味噌炒め 卵焼き すまし汁 ご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 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
17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
<ul style="list-style-type: none"> 三色丼の具 ホキの唐揚げ 春巻き 味噌汁 味飯(麦) 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 甘辛肉団子 ビーフン 蓮根サラダ ブチチーズ 豆腐のスープ ご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	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・定期考查等の関係で給食がない日があります。

*アレルゲン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。

12
ガフ