

# 12月 予定こんだて表

鏡石町立鏡石中学校



## < 今月の目標 >

寒さに負けない食生活をしよう！

早寝・早起き・朝ご飯を継続しよう！ 冬野菜をたくさん食べよう！ みかんなど果物もこまめにとろう！



|                                                                                | 1・火                                                                                             | 2・水                                                        | 3・木                                                                        | 4・金                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                                                                                | <p>県産牛肉を味わおう！①</p> <p>県産りんごコンポート</p> <p>ポロコリーサラダ</p> <p>福島牛のビーフシチュー</p> <p>コッペパン</p>            | <p>のりナムル</p> <p>麦ご飯</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>白菜とがぼうの味噌汁</p>   | <p>カミカミ南大立</p> <p>ごぼうとさきいかのサラダ</p> <p>よくゆず</p> <p>うどん</p> <p>けんちゃんうどん汁</p> | <p>春雨と野菜の火炒め</p> <p>麦ご飯</p> <p>いかのカレーしめゆ火炒め</p> <p>もずたま汁</p>      |
| 7・月                                                                            | 8・火                                                                                             | 9・水                                                        | 10・木                                                                       | 11・金                                                              |
| <p>ホイコーロー回食肉</p> <p>麦ご飯</p> <p>鶏肉とうずら卵のスープ</p>                                 | <p>いちごジャム</p> <p>大根とちかめめサラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>コッペパン</p>                                     | <p>芽子和え</p> <p>麦ご飯</p> <p>しめじの南蛮煮</p> <p>ハブせんべい汁</p>       | <p>ケチャップモやしとコーンのサラダ</p> <p>うどん</p> <p>白菜の豆乳スープ</p>                         | <p>県産牛肉を味わおう！②</p> <p>みかん</p> <p>麦ご飯</p> <p>福島牛の牛丼</p> <p>田舎汁</p> |
| 14・月                                                                           | 15・火                                                                                            | 16・水                                                       | 17・木                                                                       | 18・金                                                              |
| <p>パンパンジーサラダ</p> <p>麦ご飯</p> <p>マーボー豆腐</p>                                      | <p>ソースマロニーサラダ</p> <p>パンズパン</p> <p>メンチカツ</p> <p>たまごスープ</p>                                       | <p>五目きんぴら</p> <p>麦ご飯</p> <p>さんまの甘露煮</p> <p>お揚げとなめこの味噌汁</p> | <p>たくあんサラダ</p> <p>中華めん</p> <p>しそ巻きキョーザ</p> <p>みそバターラーメン汁</p>               | <p>はちみつ柚子ゼリー</p> <p>麦ご飯</p> <p>ほうれん草チーズおえ</p> <p>チキンカレー</p>       |
| 21・月                                                                           | 22・火                                                                                            | 23・水                                                       | 24・木                                                                       | 25・金                                                              |
| <p>冬至南大立</p> <p>冬至かぼちゃ味のり</p> <p>肉だんごの甘酢あんかけ</p> <p>麦ご飯</p> <p>ほうろくしょうが月夜汁</p> | <p>クリスマス南大立</p> <p>海藻サラダ</p> <p>セレクトデザート</p> <p>チキクリスヒキチキン</p> <p>アルファベットスープ</p> <p>黒糖コッペパン</p> | <p>授業日</p> <p>お弁当の日</p>                                    | <p>授業日</p> <p>お弁当の日</p>                                                    | <p>終業式</p> <p>お弁当はいりません！</p> <p>×リークリスマス！</p>                     |

