

平成28年度 **12月献立予定表** コザ高等学校：定時制


体をあたためる食べ物は？


12月に入り、寒さが更に増してきました。ほとんどの病気が「冷え」からくると言われています。病気になるためにも、自分で体を温める食材を選びましょう。冬場はインフルエンザも流行ります。体調を整え、元気に2017年を迎えましょう！！

体を温める食べ物

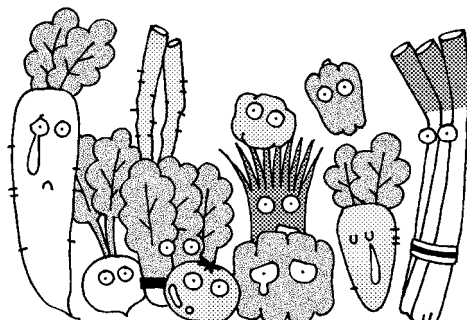


1日 (木)	2日 (金)
ふうチャンプルー ゆし豆腐 	豆腐ハンバーグ もやしキムチ 
材料 キャベツ・ポーク・人参・ニラ・玉葱・シーチキン・ゆし豆腐・ネギ	材料 木綿豆腐・玉葱・ゴーヤー・卵・もやし・キムチ

5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
鮭フライ 中華炒め みそ汁 	親子丼 温野菜 すまし汁 	豚汁 野菜炒め 	クリームシチュー 厚焼き卵 	冬瓜のそぼろ煮 クーブイリチー みそ汁 
材料 チンゲンサイ・人参・もやし・豚肉・しめじ・しいたけ・わかめ・豆腐	材料 鶏肉・玉葱・卵 ブロッコリー・人参・カリフラワー はんぺん・青ネギ・冬瓜	材料 豚肉・大根・人参・こんにゃく・長ネギ きゃべつ・人参・玉ねぎ・ツナ缶	材料 鶏肉・じゃがいも・人参・ブロッコリー 卵	材料 冬瓜・鶏ひき肉・人参・いんげん・昆布・人参・千切り大根・豚肉・わかめ・もやし

12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金) 舞台祭
プルコギ風 かに玉スープ サラダ 	チキン南蛮 野菜ソテー ポタージュスープ 	八宝菜 中華スープ ぎょうざ 	きつねうどん 野菜かき揚げ 	ふれあい給食 おにぎり、からあげ ミニハンバーグ、春巻き コーンスープ サラダ、果物 
材料 牛肉・玉ねぎ・人参・もやし・にらレタス・きゅうり・長ネギ・にんじん・かにかま・卵・長ネギ	材料 鶏モモ・ブロッコリー・人参・じゃがいも・ベーコン・ポタージュスープの素	材料 豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸・エビ・イカ・うずらの卵・チンゲンサイ・鶏ささみ・白菜・生姜・にんにく	材料 うどん・油揚げ・青ネギ・人参・ゴボウ・玉ねぎ	

19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金) 天皇誕生日
カレーライス 	豚もやし炒め 卵スープ 	さばゆず味噌煮 もやし炒め みそ汁 	麻婆豆腐丼 春雨スープ 	 12月23日 天皇誕生日
材料 豚肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ	材料 太もやし・豚肉・人参・玉ねぎ・卵	材料 もやし・人参・豚肉・ツナ・ニラ・じゃがいも・玉ねぎ	材料 豆腐・玉ねぎ・長ネギ・ひき肉・春雨・人参・しいたけ	



好き嫌いしてな〜い?
嫌いなものも
頑張っ食べよう♪♪
☆☆(▽)☆☆

※注意 写真は参考です。必ずこの通り提供されるわけではありません。