



# 2018年12月給食献立表



※牛乳は、毎日つきます※

月	火	水	木	金	
3 チャンチャン焼き みそ汁 	4 鶏だんご汁 わかめ飯 	5 ガパオライス スープ 	6 焼きそば ピザまん 	7 ギョーザ定食 みそ汁 	
10 中華飯 手羽ギョーザ 	11 豚丼 なめこ汁 	12 おでん ライス 	13 しょう油ラーメン 	14 ロコモコ丼 みそ汁 	
17 ビーフシチュー ライス 	18 タラのホイル焼き みそ汁 	19 二色丼 豚汁 	20 職業人インタビュー発表会 うどん いなり寿司 	21 北定フェスティバル カレーライス デザート 	
24 振替休日 	25 冬季休業前集会 とん唐揚げ丼 みそ汁 				

## ブロッコリーの話(キャベツの一種のアブラナ科の野菜)



ブロッコリーの上のぶつぶつした部分は何だと思いませんか？じつは、花のつぼみが密集しているのです。このつぼみには、たくさんの栄養がふくまれている、ビタミンC、貧血予防の葉酸や鉄分、お腹の調子を良くする食物せんいが豊富です。給食のメニューにも時々入れてくれています。一年中食べられる野菜なので、家でも積極的に食べるといいですね。





