

給食だより12月



月

火

水

木

金

今学期の最終月になりました！

月日が経つのもあっという間で、今学期の最終月がやってきました。風邪やインフルエンザ等流行る時期ですが、バランスのよい食事を心がけて健康な体づくりをするようにしましょう。

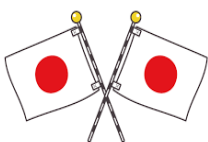


12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
むぎごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 いりこ <small>ぶたにく</small> 豚肉のスタミナ揚げ <small>かいそう</small> 海藻サラダ じゃがいものみそ汁	ピザトースト <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ビーフソテー <small>はくさい</small> 白菜スープ	むぎごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 いわしのかば焼き ごま酢和え けんちん汁	むぎごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とりにく</small> <small>こうみや</small> 鶏肉の香味焼き いろどり和え <small>だいこん</small> <small>あつあ</small> 大根と厚揚げのみそ汁	<small>ぶた</small> <small>どん</small> 豚キムチ丼 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 はるさめ 春雨サラダ チンゲンサイのスープ
12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
わかめごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あげだし豆腐のあんかけ じゃこ和え <small>やさい</small> <small>にくだんご</small> 野菜入り肉団子のみそ汁	セルフドッグ パン ウイナー ボイル野菜 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 クリームシチュー	むぎごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あかうお <small>さいきょうや</small> 赤魚の西京焼き なっとう 納豆サラダ もずくのかきたま汁 ワインゼリー	むぎごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ぶたにく</small> <small>やさい</small> <small>いた</small> 豚肉の野菜炒め アーモンド和え あさりのみそ汁	チキンカレー <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 いりこ えびカツ <small>ふくじんづ</small> <small>あ</small> 福神漬け和え
12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
むぎごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 いりこ 手作りハンバーグ ツナサラダ すまし汁	ごまみそラーメン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あげぎょうざ 切り干し大根の 中華サラダ	むぎごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 や 焼きししゃも いそか <small>あ</small> 磯香和え おでん みかん	【冬至献立】 むぎごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さばの照り焼き ゆず風味和え かぼちゃのみそ汁	【クリスマス献立】 えびピラフ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 フライドチキン フレンチサラダ コンソメスープ クリスマスデザート

12月24日

12月25日

【振替休日】



おやこどん
 親子丼
ぎゅうにゅう
 牛乳
さけ
 鮭のマヨネーズ焼き
あ
 おかか和え

～冬至の日とは～

今年の冬至は12月22日です、一年でいちばん太陽のでている時間が短くなります。ゆず湯に入っかぼちやを食べると、寒い時期に病気になりにくいといわれています。冷蔵庫などがなかった時代は、保存のきくかぼちやビタミン源として重宝されたため、という理由もあるそうです。また、にんじん・れんこん・大根など、「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がるという話もありますね。



