

12月献立表

			1(木) 個人面談旬間(5分短縮)~12/20 ・エビフライカレー ・キャベツとコーンのサラダ 	2(金) 見学会② ・ヤンニョムチキン ・わかめのサラダ ・白飯 ・スープ
5(月)	6(火) 見学旅行① ・スープスパゲッティー ・温野菜サラダ ・ヨーグルト 	7(水) 見学旅行② ・しぐれ煮 ・切り干し大根のパリパリサラダ ・白飯 ・三平汁	8(木) 見学旅行③ ・チャーハン ・春まき ・スープ ・オレンジゼリー	9(金) 見学旅行④ ・鶏肉のおろし煮 ・おからの煮物 ・白飯 ・味噌汁
12(月)	13(火) ・たまご焼き ・ブロッコリーのサラダ ・きのこごはん ・味噌汁	14(水) ・肉うどん ・根菜の味噌煮 ・白玉の黒蜜がけ	15(木) ・さばのカレー揚げ ・肉じゃが ・白飯 ・味噌汁 	16(金) ・ぎょうざ ・ほうれん草のじゃこ和え ・白飯 ・中華スープ
19(月)	20(火) ・すき焼き風煮 ・小松菜のツナ和え ・白飯 ・味噌汁	21(水) 夜商フェス 全校集会(給食1回) ・みそ野菜ラーメン ・ジャーマンポテト ・青リンゴゼリー 	22(木) 冬季休業~1/12 ・フライドチキン・ポテト ・おまかせサラダ・スープ ・ミニおにぎり ・ケーキ ・みかん 	

★牛乳は毎日つきます

~今年の冬至は? 12月22日~

1年の中で太陽が出ている時間が最も短い日。冬至といえば、かぼちゃを食べる風習があります。寒くなり、かぜをひきやすくなる季節に、ビタミンやカロテンなどを含み栄養価の高いかぼちゃを食べると1年間元気に過ごせる、といわれています。味噌汁、煮物、天ぷら、サラダ、シチュー、プディング、ケーキなどありますが、あなたはどんなメニューで食べたいですか?



~12月の旬~

- ・野菜:小松菜、ほうれん草、長ネギ、長いも、春菊、ブロッコリー、れんこんなど
- ・果物:みかん、りんご、文旦、レモン、柿など
- ・魚:鱈、鯖、ぶり、桜エビ、鮭など

