



◎今月の給食目標：好き嫌いをなくそう！

12月の給食献立表

★12/19 のお誕生日会はピラフ、ローストチキン、プロッコリーサラダ、かぼちゃポタージュ、みかんです。おやつは、クリスマスカップケーキになります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	1日・15日	2日・16日	3日・17日	4日・18日	5日・19日※	6日・20日
給食	コロッケサラダスープ コロッケ油 キャベツ 人参 きゅうり ハム、砂糖 酢、油 ニラ もやし ベーコン コンソメ 醤油	五目ひじきみそ汁 ひじき 鶏ミニチ 卵、生姜 片栗粉 白菜、人参 ちくわ 青ネギ ごま油 砂糖、醤油 さつまいも 油あげ 青ネギ 出汁鰹、味噌	鶏団子と白菜の煮物 絆三絲(パサンス)スープ 鶏ミニチ 卵、生姜 片栗粉 白菜、人参 ちくわ タマネギ、干し椎茸 醤油、みりん 出汁鰹 焼豚 きゅうり、人参 春雨、酢 砂糖、醤油 ごま油 味噌	ブリ大根豚汁 ブリ 大根 みりん 酒 砂糖 醤油 出汁鰹 豚肉 こんにゃく 人参、大根 ささがきごぼう 青ねぎ 油、味噌	鶏肉の甘酢炒めすまし汁 鶏肉 酒 醬油 人参 ピーマン タマネギ、しめじ 砂糖、醤油 酢、油 豆腐 わかめ 青ネギ 出汁鰹 醤油	カレーピラフスープ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン カレー粉 バター 塩、油 わかめ もやし ニラ 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 果実 動物ビスケット	牛乳 スイートポテト	牛乳 チチ肉まん	牛乳 ぜんざい	牛乳 フライドポテト	お菓子

12日(金)は、おもちつきです。給食はお雑煮、きな粉、醤油餅です。
22日(月)は冬至でかぼちゃを使用します。

★19日(金)は、お誕生日会＆クリスマス会です。
おやつはクリスマスカップケーキに変わります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	8日・22日※	9日・23日	10日・24日	11日・25日	12日※・26日	13日
給食	かぼちゃのツナ和え すまし汁 かぼちゃ ツナ缶 れんこん 醤油(濃) 油 豆腐 なめこ 出汁鰹 醤油	かつおカツレツ 添え野菜 みそ汁 鰹(短冊) 塩、にんにく 天ぷら粉 油、ソース マヨネーズ プロッコリー すりごま、醤油、砂糖 たまご 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹 味噌	クリームシチュー コールスロー 鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー バター シチューの素 油 キャベツ ハム、粒コーン缶 マヨネーズ 酢、砂糖	おでん風煮 五目汁 大根 厚揚げ うずら卵 こんにゃく 人参 砂糖、酒、みりん 出汁鰹、醤油 鶏肉 人参 ささがきごぼう 油揚げ、水菜 出汁鰹、味噌	小松菜と豆腐の チャンブル すまし汁 小松菜 豆腐 豚肉 たまご 鶏がらスープ 醤油 塩 とろろ昆布 かまぼこ 醤油 出汁鰹	和風スパゲティ スープ スパゲティ ナス タマネギ ベーコン 青ネギ かつお節 バター、醤油 鶏肉 キャベツ 人参 コンソメ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 蒸しパン	牛乳 果実 おしゃぶり昆布	牛乳 ごまクラッカー	牛乳 さつまいもケーキ	牛乳 フランクフルト	お菓子

きゅうしょくしゅつ より

< 冬至に かぼちゃ >

今年の冬至は12月22日です

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境にだんだんと日が長くなっていきます。
冬至の日には“かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る”習慣があります。

なぜ かぼちゃを食べるの？

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果がある、と伝えられています。

野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です

なぜ ゆず湯に入るの？

冬の寒さに負けず、健康に過ごすための「柚子湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入れます。

風邪の防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

おいしく食べて、風邪負けない元気なからだをつくりましょう！！

冬なか冬始め
っていうんです

