

12月のこんだて

※右肩の数字はエネルギー量です。(単位：キロカロリー)

月	火	水	木	金
 12月22日は 冬至(とうじ) 				1 629
<p>一年で最も昼が短くなる冬至。「運がつく」として「ん」のつくかぼちゃ(なんきん)を食べます。夏が旬のかぼちゃですが、冬まで保存できるので、貴重なビタミン源として冬に食べられてきました。この日にかぼちゃを食べると風邪を引かないといわれています。</p> 				ごはん とうふ ^{しる} 豆腐のみそ汁 しゅうまい ひじきの ^{ごもくに} 五目煮 ついでに ^{きゅうしよく} 1日アイアン給食
4 792	5 643	6 753	7 686	8 586
カレーライス ブロッコリーサラダ ゼリー	ごはん のっぺい汁 ^{しる} たまご ^{たまご} 卵焼き そくせきづ ^{そくせきづ} 即席漬け	ウィンナーピラフ コンソメスープ きのこサラダ	ゆかりごはん ポークビーンズ やさい ^{やさい} 野菜サラダ みかん	ごはん きのこ汁 ^{しる} に ^に 煮さば かみかみあえ ようかは ^{きゅうしよく} 8日菌光給食
11	12 853	13 649	14 737	15 688
ふりかえ 振替 	ぶたどん 豚丼 さつま汁 ^{しる} あおな ^{あおな} 青菜のごまあえ	ごはん てづく ^{にくだんこ} 手作り肉団子のスープ やさい ^{やさい} 野菜ソテー バナナ	ごはん たま ^{たま} 玉ねぎのみそ汁 ^{しる} にこ ^{にこ} 煮込みハンバーグ ず ^ず のり酢あえ	ラーメン コロッケ ちゅうか ^{ちゅうか} 中華サラダ
18 593	19 593	20 803	21 801	22
ごはん さといも ^{さといも} 里芋のみそ汁 ^{しる} ごもく ^{ごもく} 五目きんぴら りんご	さけ ^{さけ} 鮭わかめごはん はくさい ^{はくさい} 白菜スープ ビーンズサラダ	ごはん まいたけ ^{じる} 汁 メギスフライ しお ^{しお} 塩もみ・冬至なんきん ^{とうじ} とうじ ^{とうじ} 冬至にちなんだ献立 ^{こんだて}	ケチャップライス やさい ^{やさい} 野菜スープ てりやきチキン ブロッコリー・デザート おたのしみ給食 ^{きゅうしよく}	しゅうぎょうしき ^{しゅうぎょうしき} 終業式 

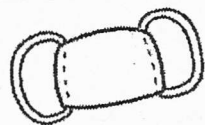
※毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。

※献立の変更をする場合があります。

<お知らせ>

3学期の給食開始は、**1月9日**からです。

マスクをわすれずに
もってきてください。



年末年始は行事がいろいろあります。旬で、栄養たっぷりの冬野菜をたくさん食べて元気いっぱいにしたのしい冬休みをすごしましょう!

