



12月のこんだて(後半)



日 曜日	主食 (黄色)	牛乳 (赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熟や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小学校部 中高年部 (kcal)
16 火				ホイコーロー	あつあげ、ふた肉、みそ	ごま油	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、トウバンジャン	553
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とり肉	ごま油	ちんげんさい、にんじん、もやし	とりがら、酒、塩、しょうゆ	664
17 水				まろやかトマトチキンカレー	とり肉、ヨーグルト	米、油	たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト缶	とりがら、赤ワイン、砂糖、塩、こしょう、カレーパウダー、アーレルゲンフリー・カレーフレーク	659
				ツナサラダ	まぐろ油漬		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	塩、砂糖、しょうゆ、酢	791
18 木				とりじゃが	とり肉	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、いんげん	砂糖、酒、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	561
				はくさいのみぞしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		はくさい、にんじん、しめじ	かつおこんぶだし	673
19 金				ポテトミートグラタン	ふた肉、チーズ	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ワスターーソース、塩、こしょう、赤ワイン	517
				かぶのスープ	とり肉		かぶ、たまねぎ、にんじん	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	620
22 月				さけのゆうあんやき	さけ		ゆず果汁、ゆず果皮	砂糖、しょうゆ、酒	561
				ごまズいため	糸かまぼこ	練りごま、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	砂糖、酢、しょうゆ	673
				かぼちゃのみぞしる	ミニあつあげ、みそ		かぼちゃ、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
23 火				オレンジピラフ	ベーコン	米、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ポンジュース	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	560
				とりにくとキャベツのトマトに	とり肉	オリーブ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	とりがら、ケチャップ、ワスターーソース、赤ワイン、砂糖、塩、こしょう	672

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。

「ふゆやさい」いろいろ♪



給食にも、たくさんの方の冬野菜を使っています。
冬野菜は、体を温める働きのあるものが多いです。
家でも学校でも冬野菜を食べて、体温を保ちましょう！！



12月22日は冬至です！

冬至とは、1年の中でもっとも長い日です。
冬至の日にかぼちゃをたべたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。給食では、ゆずとかぼちゃを使用した献立がでます。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう！

