



月	火	水	木	金
<p>師走だね</p>	<p><b>1 ☆カミカミ</b> ごはん、牛乳 中華風コーンスープ 大豆とじゃこの揚げ煮 切り干しとニラのナムル</p>	<p><b>2</b> ごはん、牛乳 とりと大根の煮物 焼きガレイ ひじきサラダ</p>	<p><b>3</b> ごはん、牛乳 豚汁 ねぎ玉焼き ごぶ漬あえ 納豆</p>	<p><b>4</b> チキンカレーライス 牛乳 イカリングフライ2・3 ごぼうサラダ</p>
<p><b>7</b> 豆と五穀のごはん、牛乳 ニラたまスープ ビッグ肉団子 アーモンドあえ</p>	<p><b>8</b> ごはん、牛乳 もずくスープ 白身魚フライ きんぴらごぼう</p>	<p><b>9</b> クロワッサン、牛乳 彩り団子のクリームシチュー ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ</p>	<p><b>10</b> ごはん、牛乳 けんちん汁 マダイの塩から揚げ わかめとキャベツの酢のもの</p> <p>【兵庫県水産物提供事業】</p>	<p><b>11</b> ごはん、牛乳 ワントンスープ キャベツ入り平つくね ほうれん草とコーンのあえ物</p>
<p><b>14</b> ごはん、牛乳 呉汁 サバのみそ煮 湯葉とちくわのあえ物</p>	<p><b>15</b> ごはん、牛乳 カレーうどん汁 キスの磯辺揚げ ミルクおから</p>	<p><b>16</b> ごはん、牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 レバーフランク・ケチャップ 大豆もやしサラダ</p>	<p><b>17 ☆カミカミ</b> ごはん、牛乳 豆腐のみそ汁 県産牛しぐれ煮 野菜かきあげ</p> <p>【県産牛提供事業】</p>	<p><b>18</b> 麦ごはん、牛乳 マーボー大根 たこ焼き2・3 海藻サラダ 味つけのり（ノドグロ味）</p>
<p><b>21 ☆冬至献立</b> ごはん、牛乳 ナンキンのみそ汁 チキンのマヨネーズ焼き 野菜のゆずポンあえ</p>	<p><b>22</b> ごはん、牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 ハタハタのから揚げ 野菜の塩昆布あえ</p> <p>＜香美町魚食普及事業＞</p> <p>魚(と)の日</p>	<p><b>23 ☆クリスマス献立</b> 華やかごはん、牛乳 ABCスープ もみの木ハンバーグ たま玉ねぎドレッシングサラダ クリスマスいちごプリン</p>	<p><b>24</b> ごはん、牛乳 筑前煮 かぼちゃサンドフライ ツナの酢のもの</p>	

12月の給食より

- ☆兵庫県から、10日：県内産マダイ、17日：県内産但馬牛をもらいます。
- ☆18日：味つけのり（ノドグロ味）  
但馬漁協が作ったノドグロのしょうゆを、のりに塗った味つけのりです。
- ☆21日：「ん」のつくものがいっぱい  
冬至献立です。
- ☆22日：香美町よりハタハタを提供します。



冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



ジョンくん

こんにちは ジョンだよ。  
ハートマークの日は、新型コロナウイルスで売上げが減少した生産者を応援するために、兵庫県からの但馬牛が出る日だよ。  
僕がついている日は、町内産の魚が出る日だよ。

**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**「ん」のつく食べ物**

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん