

12月 給食だより



月	火	水	木	金
27 ごはん 牛乳 ニグスのいそべ揚げ はりはりづけ 鶏じゃが煮	28 麦ごはん 牛乳 豚肉と大根のカレー 海と畑のサラダ りんご 中:カップエッグ	29 ごはん 牛乳 手作りさつまいもコロッケ 青菜とじゃこのあえ物 いしかり汁	30 ごはん 牛乳 マカロニグラタン キムチ炒め 里いものかきたま汁	1 しょうがめし 牛乳 とり肉の酒かす焼き 南瓜とさつまいものサラダ いなか汁
4 ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 海藻とちくわのサラダ ラフランス	5 かみかみデー 麦ごはん 牛乳 大豆とイカのかいりんどう揚げ 茎わかめサラダ みぞれ汁	6 ごはん 牛乳 オムレットマトソース じゃがいものカレー炒め あさりのチャウダー	7 ごはん 牛乳 魚のみそマヨ焼き キャベツレモン味 高野の卵とじ	8 兎塚小リクエスト献立 ごはん 牛乳 フライドチキン 白菜のごまあえ 具だくさんABCスープ みかんクレープ
11 ごはん 牛乳 サワラの南蛮づけ きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	12 ごはん 牛乳 ゆばひじきふりかけ 花野菜サラダ 煮込みおでん	13 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ごま酢あえ ちゃんこ汁	14 ごはん 牛乳 鮭のマスタード焼き 冬味シチュー バナナ	15 小代小リクエスト献立 わかめ麦ごはん 牛乳 みそチキンカツ ピリカラ大根 すきやきうどん みかん
18 ごはん 牛乳 つくねのお好み焼き風 チャプチェ 呉汁	19 冬至献立 ごはん 牛乳 揚げサバの大根おろし 寒天ゆずサラダ かぼちゃのそぼろ煮	20 ロールパン 牛乳 皿うどん (揚げ麺 八宝菜) ポークシュウマイ フルーツミックス	21 ととの日 ごはん 牛乳 アジのかばやき 梅かつおあえ 香住鶴酒かす汁	22 クリスマス献立 キャロットライス 牛乳 オレンジチキン コールスローサラダ ほうれん草と卵のスープ ミニクレープ

(材料の都合で献立を変更することがあります)

今年12月22日
冬至と食べ物

19日(火)の冬至献立は、村岡でとれるかぼちゃ、大根、ゆずをつかって作ります。香美町産の野菜で元気に過ごそう!

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えもあります



もうすぐ冬休み!
食生活のポイント

おやつは時間と量を決めて食べよう

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう

食べ過ぎないよう、ゆっくりよくかんで食べよう

早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう