

12月



あじのたび
 こんげつは
 『あきたけん』

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日
(にほんがたしよじ)「日本型食事」の日

5日・23日は地域でとれたサラダほうれん草を
 8日・20日は地域でとれた生しいたけを使います。
 味わって
 いただきましょう。

おかかあえ
 ワカサギのからあげ
 きりたんぼなべ 1日
 エネルギー602kcal 塩分1.6g

ひじきサラダ
 チリコンカン
 ミルメーク
 はくさいのクリームスープ 4日
 エネルギー685kcal 塩分2.6g

ちくぜんに
 サバのみそに
 みかん
 かきたまじる 5日
 エネルギー699kcal 塩分1.8g

じゃがいものそばろに
 だいずいりツナごはん
 岐福(ぎふ)みそしる 6日
 エネルギー607kcal 塩分1.9g

はくさいのごまあえ
 サケのゆずみそかけ
 けんちんじる 7日
 エネルギー609kcal 塩分1.4g

コーンシューマイ
 はっぼうさい
 ごもくスープ 8日
 エネルギー605kcal 塩分1.9g

くきわかめのいために
 きんときまめのあまに
 ふりかけ
 はくさいなべ 11日
 エネルギー610kcal 塩分1.9g

ひじきとだいずのもの
 おやこどん
 みかん
 なめこの岐福(ぎふ)みそしる 12日
 エネルギー638kcal 塩分2.3g

とうにゆうあんにんどうふ
 れんこんサラダ
 カレーライス 13日
 エネルギー693kcal 塩分2.2g

きりぼしだいこんのオイスターソース
 いため
 ギョーザ
 だいずいり
 こざかな
 やさいラーメン 14日
 エネルギー584kcal 塩分2.6g

はくさいのおひたし
 だいこんとぶたにくのもの
 なっとう
 岐福(ぎふ)みそしる 15日
 エネルギー599kcal 塩分2.0g

ポイルキャベツ
 ウィナーのソースかけ
 ヨーグルト
 コッペパン
 ふゆやさいのスープ 18日
 エネルギー595kcal 塩分2.6g

だいこんとあつあげのもの
 アジのこうみあげ
 みかん
 はくさいのみそしる 19日
 エネルギー633kcal 塩分1.8g

こまつなとゆずのにびたし
 かぼちゃコロッケ
 うちこみじる 20日
 エネルギー606kcal 塩分2.0g

コーンキャベツ
 フライドチキン
 デザート
 コッペパン
 ほうれんそうのクリームスープ 21日
 エネルギー691kcal 塩分2.3g

になます
 あつやきたまご
 ひきずり 22日
 エネルギー606kcal 塩分1.8g

カラフルポテト
 とりにくのあかワインに
 くらパン
 だいこんとしめじのスープ 25日
 エネルギー610kcal 塩分2.4g

にびたし
 ぶたにくとあつあげのみそいため
 りんご
 こぶじる 26日
 エネルギー599kcal 塩分1.6g

12月22日は冬至
 です

ふゆやす あいだ ただ せいかつ
冬休みの間もきそく正しい生活をしよう