

# 12月



## あつみ小

<p>ちくぜんに</p> <p>アユのかんろに</p> <p>すまじる 1日</p>	<p>アーモンドあえ</p> <p>こんにゃくのとさに</p> <p>ソフトめん にくみそ 2日</p>	<p>ひじきごはん</p> <p>さといもとイカのにつけ</p> <p>(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 3日</p>	<p>フルーツもりあわせ</p> <p>キャベツとたまごのソテー</p> <p>みかん ジャム</p> <p>ロケット 4日</p>	
<p>はくさいのしおいため</p> <p>すぶた</p> <p>とうふスープ 7日</p>	<p>そぼろいため</p> <p>こざかなのつくだに</p> <p>かんとうに 8日</p>	<p>きんときまめのあまに</p> <p>ニジマスのごまあげ</p> <p>みかん</p> <p>いっしょくうどん ごもくうどん 9日</p>	<p>やさいのソテー</p> <p>フライビーンズ</p> <p>(むぎいり) シーフードカレー 10日</p>	<p>きりぼしだいこんのにつけ</p> <p>あつやきたまご</p> <p>ひだぎゅうのすき焼き 11日</p>
<p>しらたきいりじゃがいものにつけ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>みそしる 14日</p>	<p>はくさいとツナのもの</p> <p>サケのゆずみそかけ</p> <p>かきたまじる 15日</p>	<p>おかかあえ</p> <p>だいずいりツナごはん</p> <p>(むぎいり) ぎふぐだくさんぶたじる 16日</p>	<p>じゃがいものちゅうかいため</p> <p>イワシとキムチのにつけ</p> <p>(むぎいり) ワンタンスープ 17日</p>	<p>こまつなのソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>ミルメーク</p> <p>くらパン チキンビーンズ 18日</p>
<p>こまつなとゆずのにびたし</p> <p>かぼちゃのひきにくフライ</p> <p>のっぺいじる 21日</p>	<p>になます</p> <p>ハタハタのからあげ</p> <p>のりのつくだに</p> <p>きりたんぼなべ 22日</p>	<p>チンゲンサイのにびたし</p> <p>さくらエビのかきあげ</p> <p>みかん</p> <p>(むぎいり) するがじる 23日</p>	<p>グリーンポテト</p> <p>てばもとのてりに</p> <p>デザート</p> <p>コッペパン はくさいスープ 24日</p>	<p>ごまあえ</p> <p>おやこどんぶり</p> <p>岐福(ぎふ)みそしる 25日</p>

このマークは「あじのたび」  
こんげつは「しずおかけん」

てっちゃん

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

せんいくん

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

わしょくくん

「日本型食事」  
(にほんがたしょくじ)の日

冬至(とうじ)のかぼちゃ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

12月21日は「冬至」です。『冬至にかぼちゃを食べるとびようきにならない』といういいたえがあります。かぼちゃには、ビタミン、しょくもつせんいがたくさんふくまれていて、体のちょうしをよくしてくれます。

また、ねつやかのもとになるえいようも多いやさいです。しっかり食べて、冬を元気にのりきりましょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

冬休みも  
きそく正しい  
生活をしよう