

12月

いちはし



こんぶまめ
ぶたにくの
しおこうじやき
みそけんちんじる 6日

こまつなのにびたし
サバのこうみあげ
ちゃんこなべ 7日

くきわかめの
いために
だいずとごさかなの
あめがらめ
みかん
1日

こまつなの
おかかあえ
だいずいり
ツナごはん
ぶたじる 2日

グリーンポテト
とりにくのオランダに
チョコクリーム
はくさいのスープ 3日

にびたし
ぶたにくとあつあげの
みそいため
こぶじる 13日

ハリハリづけ
ハタハタの
からあげ
きりたんぼなべ 14日

きりぼしだいこんの
につけ
おやこどんぶり
みそしる 15日

フルーツヨーグルト
まめのマリネ
シーフードカレー 16日

だいこんサラダ
チリコンカン
ポテトスープ 17日

こまつなとあぶらあげの
ゆずごろもあえ
かぼちゃコロケ
のっぺいじる 20日

ごまあえ
だいこんと
ぶたにくのもの
なっとう
岐福(ぎふ)みそしる 21日

コーンキャベツ
てばもとのてりに
デザート
ほうれんそうの
クリームスープ 22日

きんときまめの
あまに
あつやきたまご
すきやき 23日

ナムル
エビの
チリソースに
とうふとたまごのスープ 24日

このマークは
ふるさとしよざいのひです。
すべてのこんだてにぎふけんさんの
しよざいがかわわわっています。

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
「日本型食事」
(にほんがたしよじ)の日

冬至(とうじ)のかぼちゃ
12月22日は「冬至」です。「『冬至』にかぼちゃを食べると病気になる」とい
う言い伝えを聞いたことがありますか? かぼちゃには、かぜをひきに
くしたり、からだの調子をよくしたりする栄養があります。
しっかり食べて、冬を元気にのりきりましょう。

12月 南	
中学	献立
1日	
2日	
3日	
6日	
7日	アサリの佃煮
8日	
9日	ふりかけ
10日	ふりかけ
13日	ふりかけ
14日	
15日	
16日	
17日	
20日	
21日	
22日	
23日	
24日	
29日	

南