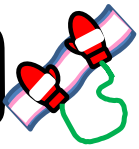


# 12月



## 鏡島小学校



### こんげつは『あきたけん』

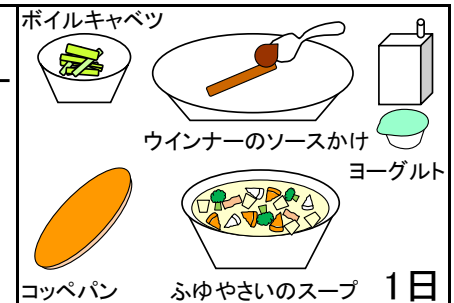
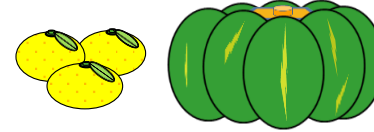


鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

(にほんがたしよくじ)「日本型食事」の日

12月22日は冬至です



コッペパン ふゆやさいのスープ 1日

ちくぜんに

サバのみそに

かきたまじる

みかん

なっとう

4日

くきわかめのいために

きんときまめのあまに

はくさいなべ

ふりかけ

5日

じゃがいものそばろに

だいずりりツナごはん

岐福(ぎふ)みそしる

(むぎいり)

6日

はくさいのごまあえ

サケのゆずみそかけ

けんちんじる

(むぎいり)

7日

カラフルポテト

とりにくのあかワインに

くろパン だいこんとしめじのスープ

8日

はくさいのおひたし

だいこんとぶたにくのもの

岐福(ぎふ)みそしる

なっとう

11日

おかかあえ

ワカサギのからあげ

きりたんぼなべ

ゼリー

12日

きりぼしだいこんのオイスターソース

いため

ギョーザ

いっしょくちゅうかめん

やさいラーメン

13日

ひじきとだいずのもの

おやこどん

なめこの岐福(ぎふ)みそしる

(むぎいり)

14日

ひじきサラダ

チリコンカン

はくさいのクリームスープ

ミルメーク

15日

コーンシューマイ

はっぼうさい

ごもくスープ

18日

だいこんとあつあげのもの

アジのこうみあげ

はくさいのみそしる

みかん

19日

フルーツもりあわせ

れんこんサラダ

カレーライス

(むぎいり)

20日

こまつなとゆずのびたし

かぼちゃコロッケ

うちこみじる

(むぎいり)

21日

コーンキャベツ

フライドチキン

ほうれんそうのクリームスープ

デザート

22日

にびたし

ぶたにくとあつあげのみそいため

こぶじる

りんご

25日

になます

あつやきたまご

ひきずり

26日

ふゆやす あいだ  
冬休みの間も  
きそく正しい生活  
をしよう

とうじ  
冬至とかぼちゃ

なつ ふゆ ほぞん  
夏から冬にかけて保存したかぼちゃは、とても甘くなり、かぜ  
びょうき ふせ  
などの病気を防ぐビタミン類なども多くなります。そのため、  
むかし とうじ ひ た  
昔から冬至の日には、かぼちゃが食べられていました。しっか  
り食べて、びょうき ふせ  
病気を防ぎましょう。