

ほうれん草のおかかあえ
金時豆の甘煮
ひきずり 2日

ひじきと大豆の煮物
ちくわの香味揚げ
みかん
具だくさん味噌汁 3日

フルーツ盛り合わせ
ピビンバ丼
(麦入り) 卵入りトックスープ 4日

水菜のサラダ
フライビーンズ
(麦入り) シーフードカレー 5日

キャベツのソテー
フライドチキン
ヨーグルト
黒パン 冬野菜のスープ 6日

ふきよせ
サバのおろしだれ
厚揚げの岐福(ぎふ)味噌汁 9日

野沢菜ふりかけ
凍み豆腐の卵とじ
りんご
きのこのみぞれ汁 10日

切り干し大根の中華炒め
ギョーザ
一食中華麺 野菜ラーメン 11日

角麩の煮つけ
いり卵
(麦入り) 三色ごはん のっぺい汁 12日

コーンキャベツ
チリコンカン
チーズ
ポテトスープ 13日

白菜の煮びたし
厚焼き卵
納豆
豚汁 16日

煮まなす
ワカサギのから揚げ
きりたんぼ鍋 17日

大豆入りツナごはん
肉じゃが
(麦入り) 大根の岐福(ぎふ)味噌汁 18日

冬至かぼちゃ
サケのゆず味噌かけ
ふりかけ
(麦入り) 打ち込み汁 19日

じゃがいものオイスターソース炒め
エビと厚揚げのチリソース煮
ゼリー
ワンタンスープ 20日

切り干し大根の煮つけ
小イワシのたつた揚げ
のりの佃煮
里芋の岐福(ぎふ)味噌汁 23日

文化集会
(お弁当)
24日

辣白菜
大豆と小魚のごまがらめ
ソフト麺 中華あんかけ 25日

小松菜としめじのごまあえ
豚肉と厚揚げの味噌炒め
(麦入り) こぶ汁 26日

12月
加納中学校

あじのたび
今日は「長野県」です。

鉄分が多い献立の日
食物せんいが
多い献立の日
「日本型食事」の日

冬至とかぼちゃ
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、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、病気を防ぎましょう。

12月21日は冬至です

