

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

