




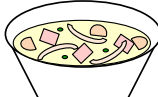






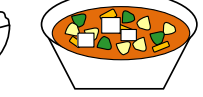













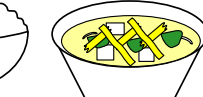

12月

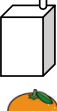






かよう小





フルーツもりあわせ
  
 キャベツとたまごのソテー 
  
 ロケット 1日



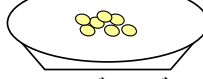




しらたきいりじゃがいもにつけ 
 
 とりにくのからあげ 
 
 (むぎいり) みそしる 2日






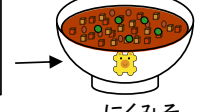

ごまあえ 
 
 おやごんぶり 
 
 (むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 3日








ちくぜんに 
 
 アユのかんろに 
  
 すましる 4日

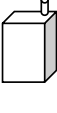





テンゲンサイのにびたし 
 
 さくらエビのかきあげ 
  
 するがじる 7日








きりぼしだいこんのにつけ 
 
 あつやきたまご 
 
 ひだぎゅうのすきやき 8日

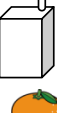




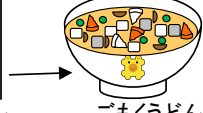

やさいのソテー 
 
 フライビーンズ 
  
 (むぎいり) シーフードカレー 9日



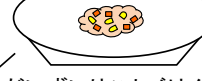




アーモンドあえ 
 
 こんにやくのときに 
  
 ソフトめん にくみそ 10日







はくさいとツナのにも 
 
 サケのゆずみそかけ 
  
 かきたまじる 11日

じゃがいものちゅうかいため 
 
 イワシとキムチのにつけ 
 
 ワンタンスープ 14日







こまつなのソテー 
 
 オムレツ 
  
 くらパン チキンビーンズ 15日

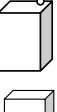






きんときまめのあまに 
 
 ニジマスのごまあげ 
  
 いっしょくうどん ごもくうどん 16日








おかかあえ 
 
 だいちりりツナごはん 
  
 (むぎいり) ぎふぐだくさんぶたじる 17日


はくさいのしおいため 
 
 すぶた 
 
 とうふスープ 18日

になます 
 
 ハタハタのからあげ 
  
 のりのつくだに
 きりたんぼなべ 21日




こまつなとゆずのにびたし 
 
 かぼちゃのひきにくフライ 
 
 のっぺいじる 22日


グリーンポテト 
 
 てばもとのてりに 
  
 コップパン はくさいスープ 23日

ひじきごはん 
 
 さともとイカのにつけ 
  
 (むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる 24日

そぼろいため 
 
 ござかなのつくだに 
  
 かんどうに 25日


 このマークは「あじのたび」
 こんげつは『しずおかけん』

 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
 「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』といういいつえがあります。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、ねつや力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