

12月

まだしょうがっこう

フルーツもりあわせ

キャベツとたまごのソテー

ジャム

ロケット

7日

こまつなのソテー

オムレツ

ミルメーク

くろパン

チキンピーズ

14日

しらたきいりじゃがいものこ

とりにくのからあげ

みそしる

21日

このマークは「あじのたび」

こんげつは「しずおかけん」

はくさいのしおいため

すぶた

とうふスープ

1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

8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

15日

こまつなとゆすのにびたし

かぼちゃのひきにくフライ

のっぺいじる

22日

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

ごまあえ

おやこどんぶり

(むぎいり)岐福(ぎふ)みそしる

2日

やさいのソテー

フライピーズ

(むぎいり)シーフードカレー

9日

おかかあえ

だいすいりツナごはん

(むぎいり)巻ぶぐだくさんぶたじる

16日

じゃがいものちゅうかいため

イワシとキムチにつけ

(むぎいり)ワンタンスープ

23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ょうきにならない』といういいたえがあります。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、ねつやカ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。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

アーモンドあえ

こんにゃくのとき

ソフトめん

にくみそ

3日

きりぼしだいこんのにつけ

あつやきたまご

(むぎいり)ひだぎゅうのすきやき

10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

17日

グリーンポテト

てばもとのりに

デザート

コッパン はくさいスープ

24日

冬至

ちくぜんに

アユのかんろに

すましじる

4日

チ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

11日

そぼろいため

こざかなのつくだに

かんとうに

18日

ひじきごはん

さといもとイカにつけ

岐福(ぎふ)みそしる

25日

冬休みもきそく正しい生活をしよう