12月

きだしょうがっこう

このマークは「あじのたび」
こんげつは「とうきょうと」

1日
にびたし
ぶたにくとあつあげのみそいため
(むぎいり)
こぶじる
エネルギー 605 kcal 塩分 1.6 g

2日
きりぼしだいこんのにつけ
おやこどんぶり
(むぎいり)
みそしる
エネルギー 641 kcal 塩分 2.2 g

3日
ほうれんそうのごまあえ
ぶたにくのあんからめ
岐福(ぎふ)みそしる
エネルギー 676 kcal 塩分 2.0 g

6日
ごまあえ
だいこんとぶたにくのにもの
よっとう
岐福(ぎふ)みそしる
エネルギー 613 kcal 塩分 2.1 g

7日
ハリハリづけ
ハタハタのからあげ
みかん
きりたんぽなべ
エネルギー 656 kcal 塩分 1.8 g

8日
フルーツヨーグルト
まめのマリネ
(むぎいり)
シーフードカレー
エネルギー 713 kcal 塩分 2.1 g

9日
あつあげとかぶのにもの
じゃがいものからあげ
ソフトめん
にくみそ
エネルギー 683 kcal 塩分 1.7 g

10日
こまつなのおかかあえ
だいずいりツナごはん
ぶたじる
エネルギー 603 kcal 塩分 1.8 g

13日
だいこんサラダ
チリコンカン
チーズ
食パン
ポテトスープ
エネルギー 663 kcal 塩分 3.2 g

14日
こまつなのにびたし
サバのこうみあげ
ちゃんこなべ
エネルギー 689 kcal 塩分 1.6 g

15日
ナムル
エビのチリソースに
ゼリー
(むぎいり)
とうふとたまごのスープ
エネルギー 589 kcal 塩分 2.1 g

16日
くきわかめのいために
だいずとこざかなのあめがらめ
みかん
いっしょくちゅうかめん
ながさきちゃんぽん
エネルギー 658 kcal 塩分 2.7 g

17日
そぼろいため
ちくわのごまあげ
ぐだくさんみそしる
エネルギー 657 kcal 塩分 2.0 g

20日
きんときまめのあまに
あつやきたまご
すきやき
エネルギー 671 kcal 塩分 1.8 g

21日
こまつなとあぶらあげのゆずごろもあえ
かぼちゃコロッケ
のっぺいじる
エネルギー 648 kcal 塩分 1.6 g

22日
こんぶまめ
ぶたにくのしおこうじやき
(むぎいり)
みそけんちんじる
エネルギー 656 kcal 塩分 1.7 g

23日
コーンキャベツ
てばもとのてりに
デザート
コッペパン
ほうれんそうのクリームスープ
エネルギー 637 kcal 塩分 2.9 g

24日
かくふのにつけ
いりたまご
さんしょくごはん
たぬきじる
エネルギー 629 kcal 塩分 1.9 g

このマークは
ふるさとしょくざいのひです。
すべてのこんだてに ぎふけんさんの
しょくざいがつかわれわれています。

てっちゃん
鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

せんいくん
食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

わしょっくん
「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２２日は「冬至」です。「『冬至』にかぼちゃを食べると病気にならない」といういいつたえをきいたことはありますか？
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