

12月

きだしょうがっこう



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

(にほんがたしよくじ)「日本型食事」の日

12月22日は冬至です



おかかあえ

ワカサギのからあげ

きりたんぼなべ

エネルギー 602kcal 塩分 1.6g

ひじきサラダ

チリコンカン

ミルメーク

はくさいのクリームスープ

4日

エネルギー 685kcal 塩分 2.6g

ちくぜんに

サバのみそに

みかん

かきたまじる

5日

エネルギー 699kcal 塩分 1.8g

じゃがいものそぼろに

だいずいりツナごはん

(むぎいり) 岐福(ぎふ)みそしる

6日

エネルギー 607kcal 塩分 1.9g

はくさいのごまあえ

サケのゆずみそかけ

(むぎいり) けんちんじる

7日

エネルギー 609kcal 塩分 1.4g

コーンシュマイ

はっぼうさい

ごもくスープ

8日

エネルギー 605kcal 塩分 2.2g

くきわかめのいために

きんときまめのあまに

ふりかけ

はくさいなべ

11日

エネルギー 610kcal 塩分 1.9g

ひじきとだいずのもの

おやこどん

みかん

なめこの岐福(ぎふ)みそしる

12日

エネルギー 638kcal 塩分 2.3g

フルーツもりあわせ

れんこんサラダ

(むぎいり) カレーライス

13日

エネルギー 693kcal 塩分 2.2g

きりぼしだいこんのオイスターソース

いため

ギョーザ

だいずいり

こざかな

いっしょくちゅうかめん

やさしいラーメン

14日

エネルギー 584kcal 塩分 2.6g

はくさいのおひたし

だいこんとぶたにくのもの

なっとう

岐福(ぎふ)みそしる

15日

エネルギー 599kcal 塩分 2.0g

ポイルキャベツ

ウインナーのソースかけ

ヨーグルト

コッペパン

ふゆやさいのスープ

18日

エネルギー 595kcal 塩分 2.6g

だいこんとあつあげのもの

アジのこみあげ

みかん

はくさいのみそしる

19日

エネルギー 633kcal 塩分 1.8g

こまつなとゆずのにびたし

かぼちゃコロッケ

(むぎいり) うちこみじる

20日

エネルギー 606kcal 塩分 2.0g

コーンキャベツ

フライドチキン

デザート

コッペパン

ほうれんそうのクリームスープ

21日

エネルギー 691kcal 塩分 2.3g

になます

あつやきたまご

ひきずり

22日

エネルギー 606kcal 塩分 1.8g

カラフルポテト

とりにくのかあワインに

くろパン

だいこんとしめじのスープ

25日

エネルギー 610kcal 塩分 2.4g

にびたし

ぶたにくとあつあげのみそいため

りんご

こぶじる

26日

エネルギー 599kcal 塩分 1.6g

冬休みの間も
きそく正しい生活をしよう

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。しっかりと食べて、病気を防ぎましょう。