

12月



長森南中



くきわかめの炒め煮

大豆と小魚のあめがらめ

みかん

一食中華麺

長崎ちゃんぽん

1日

小松菜のおかかあえ

大豆入りツナごはん

豚汁

(麦入り)

2日

グリーンポテト

鶏肉のオランダ煮

チョコクリーム

白菜のスープ

3日

昆布豆

豚肉の塩こうじ焼き

味噌けんちん汁

6日

小松菜の煮びたし

サバの香味揚げ

アサリの佃煮

ちゃんこ鍋

7日

厚揚げとかぶの煮物

じゃがいものから揚げ

ソフト麺

肉味噌

8日

角麩の煮つけ

三色ごはん

小魚

(麦入り)

ためき汁

9日

そばろ炒め

ちくわのごま揚げ

ふりかけ

具だくさん味噌汁

10日

煮びたし

豚肉と厚揚げの味噌炒め

こぶ汁

13日

ハリハリ漬け

ハタハタのから揚げ

みかん

きりたんぼ鍋

14日

切り干し大根の煮つけ

親子丼

(麦入り)

味噌汁

15日

フルーツヨーグルト

豆のマリネ

(麦入り)

シーフードカレー

16日

大根サラダ

チリコンカン

チーズ

ポテトスープ

17日

小松菜と油揚げのゆず衣あえ

かぼちゃコロッセ

のっぺい汁

20日

ごまあえ

大根と豚肉の煮物

納豆

岐福(ぎふ)味噌汁

21日

コーンキャベツ

手羽元の照り煮

デザート

コッパン

ほうれん草のクリームスープ

22日

金時豆の甘煮

厚焼き卵

(麦入り)

すき焼き

23日

終業式

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

「早寝・早起き・朝ご飯」

しっかり手洗い・うがい

冬休みも規則正しい生活をしよう

このマークはふるさと食材の日です。すべての献立に岐阜県産の食材が使われています。