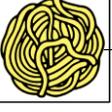
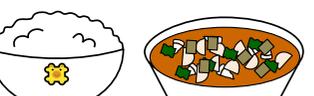
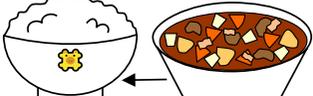
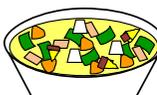


<p>コーンキャベツ</p>  <p>チリコンカン</p>  <p>ポテトスープ</p>  <p>2日</p>	<p>ふきよせ</p>  <p>サバのおろしだれ</p>  <p>あつあげの岐福(ぎふ)みそしる</p>  <p>3日</p>	<p>のぎわなふりかけ</p>  <p>しみどうふのたまごとし</p>  <p>(むぎいり) きのこのみぞれじる</p>  <p>4日</p>	<p>きりぼしだいこんのちゅうかいため</p>  <p>ギョーザ</p>  <p>いっしょくちゅうかめん</p>  <p>やさいらーめん</p>  <p>5日</p>	<p>ひじきとだいずのもの</p>  <p>ちくわのこうみあげ</p>  <p>ぐだくさんみそしる</p>  <p>6日</p>
<p>キャベツのソテー</p>  <p>フライドチキン</p>  <p>くらパン</p>  <p>ふゆやさいのスープ</p>  <p>9日</p>	<p>みずなのサラダ</p>  <p>フライビーンズ</p>  <p>シーフードカレー</p>  <p>10日</p>	<p>ほうれんそうのおかかあえ</p>  <p>きんときまめのあまに</p>  <p>(むぎいり) ひきずり</p>  <p>11日</p>	<p>だいずいりツナごはん</p>  <p>にくじゃが</p>  <p>(むぎいり) だいこんの岐福(ぎふ)みそしる</p>  <p>12日</p>	<p>にまなす</p>  <p>ワカサギのからあげ</p>  <p>きりたんぼなべ</p>  <p>13日</p>
<p>はくさいのにびたし</p>  <p>あつやきたまご</p>  <p>なっとう</p>  <p>ぶたじる</p>  <p>16日</p>	<p>じゃがいものオイスターソースいため</p>  <p>エビとあつあげのチリソースに</p>  <p>ゼリー</p>  <p>ワンタンスープ</p>  <p>17日</p>	<p>かくふのにつけ</p>  <p>いりたまご</p>  <p>さんしょくごはん</p>  <p>(むぎいり) のっぺいじる</p>  <p>18日</p>	<p>ラーパーツアイ</p>  <p>だいずとござかなのごまがらめ</p>  <p>ソフトめん</p>  <p>ちゅうかあんかけ</p>  <p>19日</p>	<p>とうじかぼちゃ</p>  <p>サケのゆずみそかけ</p>  <p>うちこみじる</p>  <p>20日</p>
<p>ひじきサラダ</p>  <p>とりにくのかあワインに</p>  <p>デザート</p>  <p>コッペパン</p>  <p>ほうれんそうのクリームスープに</p>  <p>23日</p>	<p>きりぼしだいこんのにつけ</p>  <p>こいワシのたつたあげ</p>  <p>さといもの岐福(ぎふ)みそしる</p>  <p>24日</p>	<p>フルーツもりあわせ</p>  <p>ビビンバどんぶり</p>  <p>(むぎいり) たまごいりトックスープ</p>  <p>25日</p>	<p>こまつなとしめじのごまあえ</p>  <p>ぶたにくとあつあげのみそいため</p>  <p>(むぎいり) こぶじる</p>  <p>26日</p>	<h1>12月</h1> <h2>しま小</h2>

あじのたび



こげつは「ながのけん」です。



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





冬至と かぼちゃ

なつ ふゆ ほぞん あま
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。しっかり食べて、病気を防ぎましょう。

た びょうき ふせ

がつ にち とうじ
12月21日は冬至です

