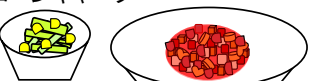


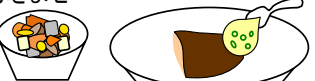







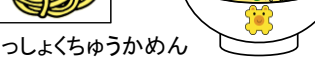


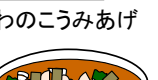




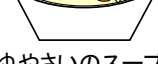


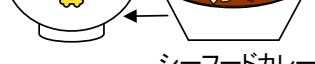





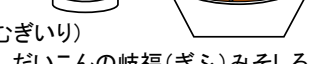


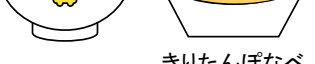


















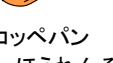
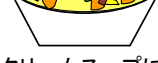


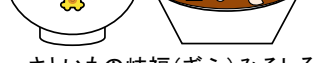


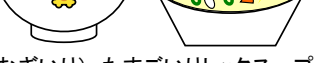


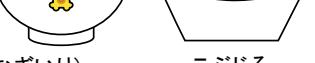


|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>コーンキャベツ</p>  <p>チリコンカン</p>  <p>ポテトスープ</p>  <p>2日</p>  | <p>ふきよせ</p>  <p>サバのおろしだれ</p>  <p>あつあげの岐福(ぎふ)みそしる</p>  <p>3日</p>                  | <p>のざわなふりかけ</p>  <p>しみどうふのたまごとし</p>  <p>(むぎいり) きのこのみぞれじる</p>  <p>4日</p>        | <p>きりぼしだいこんのちゅうかいため</p>  <p>ギョーザ</p>  <p>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>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>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>(むぎいり) のっぺいじる</p>  <p>18日</p>                | <p>ラーパーツァイ</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>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>さいももの岐福(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

