

# 12月 島中

## あじのたび 今月は「秋田県」です

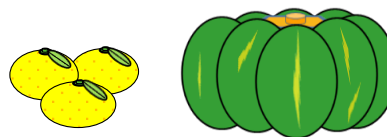


鉄分が多い献立の日

食物せんいが  
多い献立の日

「日本型食事」の日

12月22日は冬至です



おかかあえ  
ワカサギのから揚げ  
きりたんぼ鍋

ゼリー

1日

ひじきサラダ  
チリコンカン  
ミルメーク  
白菜のクリームスープ

4日

筑前煮  
サバの味噌煮  
みかん  
かきたま汁

5日

じゃがいものそぼろ煮  
大豆入りツナごはん  
大豆入り  
岐福(ぎふ)味噌汁

6日

白菜のごまあえ  
サケのゆず味噌かけ  
けんちん汁  
けんちん汁

7日

コーンシューマイ  
八宝菜  
ゼリー  
五目スープ

8日

くきわかめの炒め煮  
金時豆の甘煮  
ふりかけ  
白菜鍋

11日

ひじきと大豆の煮物  
親子丼  
みかん  
なめこの岐福(ぎふ)味噌汁

12日

フルーツ盛り合わせ  
れんこんサラダ  
れんこんサラダ  
カレーライス

13日

切り干し大根のオイスターソース炒め  
ギョーザ  
大豆入り小魚  
中華麺  
野菜ラーメン

14日

白菜のおひたし  
大根と豚肉の煮物  
納豆  
岐福(ぎふ)味噌汁

15日

ポイルキャベツ  
ウインナーのソースかけ  
ヨーグルト  
コッパン  
冬野菜のスープ

18日

大根と厚揚げの煮物  
アジの香味揚げ  
みかん  
白菜の味噌汁

19日

小松菜とゆずの煮びたし  
かぼちゃコロッケ  
かぼちゃコロッケ  
打ち込み汁

20日

コーンキャベツ  
フライドチキン  
デザート  
コッパン  
ほうれん草のクリームスープ

21日

煮なます  
厚焼き卵  
厚焼き卵  
ひきずり

22日

カラフルポテト  
鶏肉の赤ワイン煮  
黒パン  
大根としめじのスープ

25日

煮びたし  
豚肉と厚揚げの味噌炒め  
りんご  
こぶ汁

26日

冬休み中も  
生活リズムを  
整えよう

規則正しい生活をしよう

冬休みになると、ついつい夜更かしをしたり、起きる時刻が遅くなったりして、生活や体のリズムがくずれがちになります。

不規則な生活で、体調をくずさないように、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、体調を整えましょう。