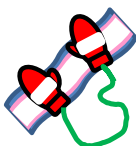


# 12月



## 常磐小



### あじのたび こんげつは 『あきたけん』



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

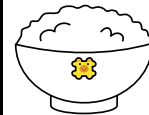
12月22日は冬至です



おかかあえ



ワカサギのからあげ



きりたんぼなべ

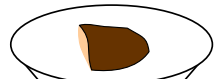


1日

## ふりかえ きゅうぎょうび

4日

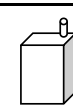
ちくげんに



サバのみそに



かきたまじる

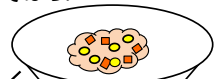


みかん

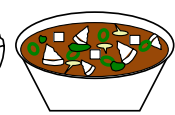


5日

じゃがいものそばろに

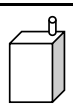


だいずいりツナごはん



(むぎいり)

岐阜(ぎふ)みそしる

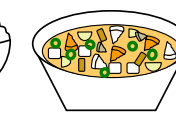


6日

はくさいのごまあえ

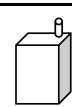


サケのゆずみそかけ



(むぎいり)

けんちんじる

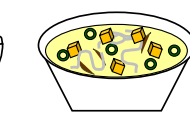


7日

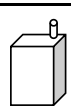
コーンシューマイ



はつぼうさい



ごもくスープ

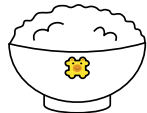


8日

くきわかめのいために



きんときまめのあまに



はくさいなべ

11日



ふりかけ

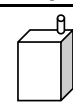
ひじきとだいずのもの



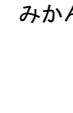
おやこどん



なめこの岐阜(ぎふ)みそしる



みかん

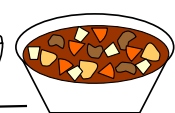
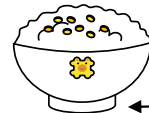


12日

フルーツもりあわせ

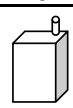


れんこんサラダ



(むぎいり)

カレーライス



13日

きりぼしだいこんのオイスターソース  
いため



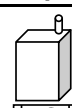
ギョーザ



いっしょくちゅうかめん

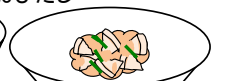
だいずいり  
こぎかな

やさいラーメン

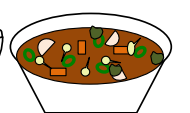


14日

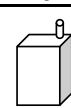
はくさいのおひたし



だいこんとぶたにくのもの



岐阜(ぎふ)みそしる

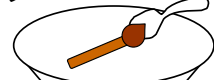


なっとう

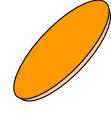


15日

ポイルキャベツ



ウインナーのソースかけ



ヨーグルト

コッペパン

ふゆやさいのスープ

18日

だいこんとあつあげのもの



アジのこうみあげ



はくさいのみそしる



みかん



19日

こまつなとゆずのにびたし

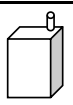


かぼちゃコロッケ



(むぎいり)

うちこみじる



20日

コーンキャベツ



フライドチキン



コッペパン

ほうれんそうのクリームスープ

21日

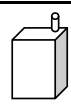
になます



あつやきたまご



ひきずり



デザート

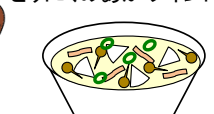
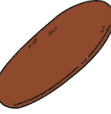


22日

カラフルポテト



とりにくのあかワインに



くろパン

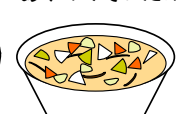
だいこんとしめじのスープ

25日

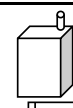
にびたし



ぶたにくとあつあげのみそいため



こぶじる



りんご

26日

ふゆやす あいだ  
**冬休みの間も**  
きそく ただ せいかつ **正しい生活**  
をしよう

### 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、  
むかし とうじ ひには、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。