

月	火	水	木	金	土	給食日より
	1 豆乳、ビスケット 味噌ラーメン コロッケ 青梗菜の中華和え パナナ 小魚  牛乳、ココアホットケーキ	2 牛乳、カルシウムせんべい すき焼き丼 小松菜とひじきの和え物 みかん 味噌汁(かぶ、油揚げ)  牛乳、焼きうどん	3 豆乳、クッキー バターロール 豚ヒレ肉の香草焼き 水菜のアーモンドサラダ りんご キャベツスープ  牛乳、五平餅ご飯、スルメ	4 牛乳、せんべい ご飯 魚の竜田揚げ カリフラワーのゆかり和え ミニトマト オレンジ 五目味噌汁  牛乳、おでん	5 牛乳、小魚せんべい ドライカレー 豆苗サラダ グレープフルーツ たまごスープ  牛乳、レーズンクッキー	
	7 牛乳、クッキー ご飯 豚肉と高野豆腐のうま煮 きゅうりの胡麻酢和え グレープフルーツ 味噌汁(さつまいも、玉葱)  牛乳、メープルビスケット	8 カレーライス 納豆サラダ りんご 小魚  牛乳、にゅうめん	9 牛乳、塩せんべい あんかけ焼きそば 南蛮サラダ りんご 長ネギの中華スープ  牛乳、カルシウムトースト	10 豆乳、ビスケット バターロール 鶏肉のケチャップ焼き サラスパサラダ オレンジ 茄子とベーコンのスープ  牛乳、菜飯おにぎり、スルメ	11 牛乳、カルシウムせんべい わかめご飯 かき揚げの甘酢あんかけ ブロッコリーのピーナッツ和え ミニトマト みかん 味噌けんちん汁  牛乳、コーンフレーク、バナナ	
14 牛乳、塩せんべい ご飯 魚の南部焼き 小松菜と油揚げの和え物 ミニトマト みかん 鶏肉とおからの味噌汁  牛乳、黒糖蒸しパン	15 豆乳、ビスケット 食パン(ジャム) ゆで豚の甘味噌和え ジャキジャキ蓮根サラダ りんご マカロニスープ  牛乳、おかか海苔巻き、スルメ	16 牛乳、カルシウムせんべい かき玉うどん 揚げボールの炒め煮 キャベツの塩昆布和え パナナ 小魚  牛乳、ジャガお焼き	17 誕生日会 豆乳、小魚せんべい メキシカンライス 鶏のガーリックフライ ごぼうサラダ・ゆでブロッコリー いちご ポトフスープ   牛乳、お楽しみケーキ	18 牛乳、せんべい ぶりかけご飯 筑前煮 もやしとパプリカの甘酢和え グレープフルーツ 味噌汁(豆腐、わかめ)  牛乳、塩焼きそば	19 牛乳、クッキー 茄子のミートスパゲティ レタス卵サラダ オレンジ 豆乳コーンスープ  牛乳、お麩ラスク	<b>●冬至の日●</b> 日本では12月22日頃を冬至(とうじ)といっています。冬至は一年の中で『昼が一番短く、夜が一番長い日』です。この冬至の日には、『かぼちゃ』を食べ、『ゆずのお風呂』に入るという習慣があります。 <b>●冬至かぼちゃ●</b> 冬至(とうじ)の日に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。  <b>●ゆずのお風呂●</b>  この習慣は、江戸庶民から生まれたとされています。冬至は湯につかって病を治す一湯治(とうじ)にかけていて、ゆずは融通が利くようにと願いが込められているそうです。 ゆず湯は、冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、ゆずを浴槽に浮かべてはいるお風呂のことです。ゆず湯には、風邪の防止や肌を強くするという効果があります。 
21 牛乳、クッキー ご飯 魚のみぞれ焼き 水菜の彩り和え ミニトマト グレープフルーツ 豚肉とかぼちゃの味噌汁  牛乳、りんごの包み焼き	22 豆乳、小魚せんべい 根菜カレーライス コールスローサラダ オレンジ 小魚  牛乳、すいとん汁	23 牛乳、塩せんべい クリームスパゲティ カラフルサラダ パナナ チキンスープ  麦茶、チャーハン、スルメ	24 豆乳、ビスケット 炊き込みご飯 ウインナー 青梗菜のお浸し りんご 味噌汁(かぶ、生揚げ)  牛乳、干し芋、みかん	25 クリスマス 牛乳、カルシウムせんべい バターロール 鶏肉のマーマレード焼き 星ポテト揚げ ツリーサラダ いちご マッシュルームスープ  牛乳、雪だるまクッキー	26 牛乳、せんべい 肉味噌ご飯 きゅうりの梅おかか和え みかん えのきと三つ葉の澄まし汁  牛乳、ココアちんすこう	
28 牛乳、カルシウムせんべい 麻婆豆腐丼 春雨サラダ りんご 大根とホタテのスープ  牛乳、あべかわマカロニ						

※ 都合により献立が変更になる場合があります。