

月	火	水	木	金	土	給食日より
		1 牛乳、ビスケット ご飯 魚の竜田揚げ ブロッコリーのお浸し ミニトマト みかん 豚肉とエリンギの味噌汁  牛乳、コーンフレーク、バナナ	2 豆乳、塩せんべい 焼きうどん 水菜のフレーク和え バナナ 澄まし汁(はんぺん、三つ葉)  牛乳、菜飯おにぎり、スルメ	3 牛乳、せんべい ポークライス マリネサラダ オレンジ かぶとホタテのスープ  牛乳、黒糖ラスク	4 牛乳、小魚せんべい 海老あんかけご飯 豆苗の中華和え りんご もやしスープ  牛乳、あんこビスケット	 <p>《冬至の日》</p> <p>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。</p> <p>●冬至かぼちゃ</p> <p>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</p>  <p>●ゆずのお風呂</p> <p>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。</p> <p>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。</p> 
6 牛乳、小魚せんべい ご飯 高野豆腐と卵のふわふわ煮 青梗菜のピーナッツ和え りんご 味噌汁(白菜、えのき)  牛乳、ココアちんすこう	7 カレーライス コールスローサラダ グレープフルーツ 小魚  牛乳、すいとん汁	8 牛乳、塩せんべい イタリアン焼きそば 小松菜サラダ バナナ オイスタースープ  牛乳、メープル蒸しパン	9 豆乳、せんべい パターロール 鶏のチーズ焼き 花野菜の塩レモンサラダ オレンジ パブリカスープ  牛乳、胡麻ひじきご飯、スルメ	10 牛乳、カルシウムせんべい ゆかりご飯 竹輪の磯部揚げ きゅうりのおかかマヨ和え ミニトマト みかん 里芋と玉葱の味噌汁  飲むヨーグルト、クラッカー バナナ	 <p>子供会</p> 	
13 牛乳、せんべい チャーハン ブロッコリーの中華サラダ オレンジ わかめスープ  牛乳、にゅうめん	14 豆乳、小魚せんべい 味噌ラーメン コロッケ きゅうり漬け バナナ 小魚  牛乳、ふりかけ海苔巻き、スルメ	15 牛乳、ビスケット ご飯 筑前煮 ほうれん草の納豆和え りんご 味噌汁(なめこ、葱)  牛乳、干し芋、みかん	16 豆乳、塩せんべい パターロール 豚ヒレ肉のガーリックフライ ごぼうサラダ・星ポテト いちご ポトフスープ  誕生日会  牛乳、お楽しみケーキ	17 牛乳、クッキー ご飯 魚の梅焼き 豆苗の和え物 ミニトマト みかん 五日味噌汁  麦茶、ミルクトースト	18 牛乳、カルシウムせんべい 豆腐のそぼろご飯 切り干し大根の和え物 グレープフルーツ 三つ葉と卵の澄まし汁  牛乳、さつま芋とリンゴの甘煮	
20 牛乳、クッキー ご飯 煮魚 水菜と油揚げの和え物 ミニトマト みかん おから豚汁  牛乳、ザクザククッキー	21 豆乳、小魚せんべい パターロール 鶏のから揚げ キャロットサラダ グレープフルーツ コーンスープ  牛乳、五平餅ご飯、スルメ	22 牛乳、ビスケット もぐらご飯 ウインナー カリフラワーの甘酢和え オレンジ かぼちゃと葱ののっぺい汁  牛乳、カルシウムトースト	23 豆乳、塩せんべい ふりかけご飯 和風卵焼き 蓮根のきんぴら りんご 味噌汁(ほうれん草、玉葱)  牛乳、肉野菜うどん	24 牛乳、カルシウムせんべい クリームスパゲティ トマトとレタスのサラダ いちご チキンスープ  麦茶、リースドーナッツ	25 牛乳、せんべい ポークビーンズライス カラフルサラダ オレンジ 小松菜の豆乳スープ  牛乳、スノーボールクッキー	
27 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 鶏のつくね焼き ブロッコリーの海苔和え ミニトマト みかん 生揚げと茄子の味噌汁  牛乳、焼きビーフン	28 豆乳、ビスケット 根菜カレーライス 豆腐サラダ いちご 小魚  牛乳、ホットケーキ					