

月	火	水	木	金	土	給食日より
2 牛乳、ビスケット チャーハン 南蛮サラダ りんご ワンタンスープ  牛乳、にゅうめん	3 豆乳、小魚せんべい クリームスパゲティ ごぼうサラダ オレンジ ポークスープ  麦茶、胡麻みそラスク	4 牛乳、クッキー ご飯 魚の竜田揚げ 青梗菜とホタテの和え物 ミニトマト みかん 五目味噌汁  牛乳、コーンフレーク、バナナ	5 豆乳、クラッカー バターロール 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとポテトのサラダ バナナ かぶとベーコンのスープ  牛乳、そぼろご飯、スルメ	6 牛乳、カルシウムせんべい ふりかけご飯 牛肉と野菜のうま煮 ブロッコリーの海苔和え 柿 味噌汁(豆腐、三つ葉)  牛乳、ココアちんすこう	7 牛乳、塩せんべい 豚肉と舞茸の混ぜご飯 キャベツのおかか和え みかん 味噌汁(わかめ、葱)  牛乳、バナナマフィン	🍷《冬至の日》🍷 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。
9 牛乳、ビスケット ご飯 魚の梅肉焼き ひじきの炒り煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁(小松菜、えのき)  牛乳、焼きうどん	10 根菜カレーライス 豆腐サラダ りんご 小魚  予行練習  牛乳、おでん	11 牛乳、カルシウムせんべい あんかけ焼きそば きゅうりの中華和え バナナ 長ネギと胡麻のスープ  牛乳、りんご蒸しパン	12 豆乳、塩せんべい バターロール ゆで豚の甘味噌和え 水菜とコーンのサラダ りんご スイートポテトスープ  牛乳、卵チャーハン、スルメ	13 牛乳、クッキー わかめご飯 竹輪の磯部揚げ ゆでブロッコリー 人参の土佐煮 みかん けんちん味噌汁  牛乳、メープルビスケット	14 牛乳、小魚せんべい 食パン(ジャム) ビーフシチュー たまごサラダ グレープフルーツ 小魚  牛乳、五平餅ご飯	●冬至かぼちゃ 冬至(とうじ)の日に食べるかぼちゃは、厄よけや風邪予防に効果があると伝えられています。カロテ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。
16 牛乳、クラッカー ご飯 鶏のつくね焼き 小松菜のアーモンド和え オレンジ 切り干し大根の味噌汁  牛乳、ふかし芋	17 豆乳、塩せんべい 醤油ラーメン 揚げポール煮 きゅうり漬け バナナ 小魚  牛乳、ゆかり海苔巻き、スルメ	18 牛乳、ビスケット ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草と竹輪の和え物 ミニトマト みかん きのこのかき玉汁  牛乳、もやしうどん	19 豆乳、小魚せんべい バターロール カップケーキハンバーグ カラフルサラダ・星ポテト いちご マカロニスープ  牛乳、お楽しみケーキ	20 牛乳、クッキー ご飯 鶏とかぼちゃの筑前煮 もやしの甘酢和え りんご 味噌汁(なめこ、わかめ)  牛乳、ピザトースト	21 牛乳、カルシウムせんべい キーマカレー レーズンサラダ オレンジ パンプキンスープ  麦茶、あんこクッキー	●ゆずのお風呂 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。
23 牛乳、塩せんべい ご飯 煮魚 青梗菜の胡麻和え ミニトマト みかん 味噌汁(かぶ、さつま揚げ)  牛乳、すいとん汁	24 豆乳、小魚せんべい バターロール 豚ヒレ肉の香草焼き キャベツサラダ りんご ほうれん草のミルクスープ  麦茶、豆苗と油揚げの混ぜご飯 スルメ	25 牛乳、ビスケット トナカイライス ツリーサラダ いちご マッシュルームスープ  牛乳、スノーボールクッキー	26 豆乳、クラッカー かき玉うどん がんもの含め煮 白菜のピーナッツ和え バナナ 小魚  牛乳、もちもちパン	27 牛乳、カルシウムせんべい 焼き鳥丼 小松菜とツナの納豆和え りんご 高野豆腐の味噌汁  牛乳、干し芋、みかん	28 牛乳、クッキー トマトソーススパゲティ カリフラワーとハムのサラダ バナナ ポテトスープ  牛乳、米粉パンケーキ	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。

