

月	火	水	木	金	土
				1	2
 <p>そのひにつかう、しよくざいのイラストがのっているよ！なににはいっているかな？さがしてみてね！</p> <p>☆献立は食材により変更することがあります</p>		<p>ちゅうしょく あかいじはあたらしいメニューです</p> <p>みまんじ10じのおやつ</p> <p>3じのおやつ</p> <p>りにゅううしよく</p>	<p>みそラーメン さつまいものあまに ミッキーチーズ</p> <p>スキムミルク</p> <p>はらじゆくドック ぎゅうにゅう</p> <p>くたくたうどん やさいに・ふに</p>	<p>はっぴょうかい</p>	
4	5	6	7	8	9
<p>ごはん とうふのまつかぜやき もやしのナムル みそしる</p> <p>スキムミルク</p> <p>かし ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいに とうふに</p>	<p>とうふプレート さかなのフライ ごますあえ すましじる</p> <p>スキムミルク</p> <p>ヨーグルト</p> <p>おかゆ・やさいに にざかな</p>	<p>なめし やきにく にんじんサラダ みそしる</p> <p>スキムミルク</p> <p>マーメレードケーキ ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいに ひきにくに</p>	<p>ロールパン ミートボールのとまとに ブロッコリーのソテー たまごスープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>かんそういも ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいに ふに</p>	<p>かぼちゃクリーム スパゲッティー ハッシュドポテト りんごのコンポート スープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>やきおにぎり ぎゅうにゅう</p> <p>くたくたうどん やさいに・ひきにくに</p>	<p>ウインナーピラフ やさいソテー</p> <p>むぎぢや</p> <p>かし りんごジュース</p> <p>やさいいりおかゆ ふに</p>
11	12	13	14	15	16
<p>ごはん おやこに つけもの みそしる</p> <p>スキムミルク</p> <p>かし ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいに とうふに</p>	<p>カレーピラフ ほうれんそうのソテー ちゅうかスープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>ケーキバイキング ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいに ふに</p>	<p>こめこパン さかなのムニエル はるさめサラダ すましじる</p> <p>スキムミルク</p> <p>ぷるぷるデザート</p> <p>おかゆ・やさいに にざかな</p>	<p>さげごはん ブロッコリーと しめじのソテー みそしる</p> <p>スキムミルク</p> <p>あんぱん ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいに ひきにくに</p>	<p>やさいうどん しゅうまい ヨーグルト</p> <p>スキムミルク</p> <p>むしパン ぎゅうにゅう</p> <p>くたくたうどん やさいに・ふに</p>	<p>まぜごはん にももの</p> <p>むぎぢや</p> <p>かし やさいジュース</p> <p>やさいいりおかゆ にざかな</p>
18	19	20	21	22	23
<p>ごはん さかなのねぎみそやき ポパイサラダ すましじる</p> <p>スキムミルク</p> <p>かし ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいに にざかな</p>	<p>ゴマロール トンカツ ちゅうかあえ スープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>ヨーグルト</p> <p>おかゆ・やさいに ひきにくに</p>	<p>ウインナーナポリタン スパゲッティー チキンナゲット ひとくちゼリー スープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>カレーケーキサレ ぎゅうにゅう</p> <p>くたくたうどん やさいに・ふに</p>	<p>ごまわかめごはん きりぼしだいこんの にももの みそしる</p> <p>スキムミルク</p> <p>みかん</p> <p>おかゆ・やさいに とうふに</p>	<p>クリスマスランチ ミートライス・もみのきハ ンバーグ・かぼちゃのサ ラダ・あおりんごゼリー コンソメスープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>クリスマスケーキ ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいに ひきにくに</p>	<p>ツナピラフ やさいサラダ</p> <p>むぎぢや</p> <p>かし りんごジュース</p> <p>やさいいりおかゆ にざかな</p>
25	26	27	28	<p>今月はケーキバイキングとクリスマスランチがあります♪ 22日は冬至なので、クリスマスランチに南瓜サラダが入ります。 お楽しみにしててね！</p> 	
<p>ごはん ジンジャーポーク ちくわとやさいの きんぴら すましじる</p> <p>スキムミルク</p> <p>りんごゼリー ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいに ひきにくに</p>	<p>とりごぼうごはん もやしとこのこのソテー ニラたまみそしる</p> <p>スキムミルク</p> <p>ワッフル ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいに とうふに</p>	<p>マーブルパン だいこんのグラタン ブロッコリー オニオンスープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>おさつアンドポテト ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいに にざかな</p>	<p>としこしうどん かきあげ たまごやき みかん</p> <p>スキムミルク</p> <p>かし りんごジュース</p> <p>くたくたうどん やさいに・とうふに</p>		

給食だよ！  
12月の目標  
楽しくおいしく食べよう

12月22日は冬至です。栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温めると、かぜをひきにくくなるといわれています。一年の中で一番夜の時間が長い日です。暖かくして過ごしましょう。



冬の味覚を楽しみましょう

冬においしい食材はさといもやごぼう、はくさい、ねぎ、れんこんなどがあります。秋のお楽しみ会でクッキングをいただいたいんじんも、冬においしくなります。ぽかぽか栄養たっぷりの冬のお野菜が入ったメニューを、たくさん味わってね！



さつま芋ごはん



大根のみそ煮

子ども一人分です  
だいこん 30g いちょう切り  
にんじん 10g いちょう切り  
豚コマ肉 15g  
つきこんにやく 10g 食べやすく切る  
厚揚げ 10g サイコロ状に切る  
グリーンピース 2, 5g  
油 小1  
みそ 4g  
しょうゆ 1g  
酒 小1/2  
塩 少々  
油で肉を炒め、野菜とこんにやくを炒める。  
水を入れてやわらかく煮る。  
厚揚げと調味料を入れ、煮詰める。最後にグリーンピースを散らす。



けんちんうどん



蓮根のハンバーグ

子ども一人分です  
れんこん 15g 粗いみじん切り  
豚ひき肉 50g  
パン粉 1.5g  
卵 2.5g  
たれ しょうゆ みりん  
ケチャップ さとう  
水 片栗粉 少量ずつ  
たれは、混ぜて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
れんこん、肉、パン粉、卵、牛乳をよく混ぜる。  
成形して、中心までよく焼く。  
たれをかける。



お野菜植えました



秋に植えた芽キャベツ、かぶ、いちごが、少しずつ大きくなってきました。寒い冬に収穫を迎える野菜は、どんな味がするかな？実が付く日が楽しみです！給食に登場する日を待っていてくださいね。