



12月予定こんだて



	月	火	水	木	金
	◎12月4日：忠類中学校なし ◎1月の給食開始 16日～忠類中学校 18日～忠類小学校	今月の地場産品 こめ だいこん じゃがいも かぼちゃ ながいも 玉ねぎ にんじん ごぼう あずき			
赤	～おもに体をつくる食べもの	1 ごはん 真 ^ま だくさん汁 ^{じゅう} さんまのしょうが ^{しょうが} 煮 ほうれん草 ^{ほうれんそう} のごま和え ^{ごまあえ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}			
緑	～おもに体の調子をとのえる食べもの	厚揚げ ^{こうあげ} さんま 牛乳			
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	大根 ^{だいこん} 玉ねぎ ^{たまねぎ} なめこ ^{なめこ} 人参 ^{にんじん} しょうが ^{しょうが} もやし ^{もやし} ほうれん草 ^{ほうれんそう}			
		ごはん ごま			
	4 ごはん 長い ^{なが} もの中華 ^{ちゅうか} スープ 厚 ^{あつ} 焼 ^{やき} たまご 焼肉 ^{やきにく} サラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	5 あんかけ ^{あんかけ} 焼きそば もやし ^{もやし} のナムル ぶどうゼリー 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	6 ごはん マーボー ^{マーボー} じゃが 海鮮 ^{かいせん} しゅうまい ゆかり和え ^{あえ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	7 チョコチップパン ポテトスープ マカロニ ^{マカロニ} のクリーム煮 ^に コールスロー ^{コールスロー} サラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	8 ごはん わかめ ^{わかめ} のみそ汁 ^{しる} さば ^{さば} のカレー ^{カレー} 焼き こんにやく ^{こんにやく} きんぴら 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}
赤	もずく たまご 豚肉 牛乳	豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳	豆腐 豚肉 魚のすりみ 卵 いか かに 牛乳	ベーコン とり肉 牛乳	わかめ さば さつま揚げ 牛乳
緑	人参 たけのこ 長ネギ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり	白菜 玉ねぎ 長ネギ 人参 ピーマン もやし きゅうり	人参 たけのこ 長ネギ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ 白菜 ほうれん草 しそ	玉ねぎ 人参 パセリ ほうれん草 キャベツ きゅうり とうもろこし	玉ねぎ しめじ こんにやく ごぼう いんげん 人参
黄	ごはん 長いも	焼きそばメン ゼリー	ごはん じゃがいも	パン じゃがいも マカロニ	ごはん ごま
	11 ごはん キムチ ^{ふたじ} 豚汁 ^{じゅう} いわし ^{いわし} のみぞれ煮 ^に こまつなのおひたし 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	12 スープスパゲッティ チキンナゲット りんご 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	13 そぼろごはん 大根 ^{だいこん} のみそ汁 ^{しる} 海藻 ^{かいそう} サラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	14 ごまパン エビボールスープ とりつくね ジャーマンポテト 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	15 ごはん 厚 ^{あつ} 揚げ ^{あげ} のみそ汁 ^{しる} 肉 ^{にく} じゃがコロッケ ^あ 五色 ^{ごしよく} 和え ^あ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}
赤	豚肉 豆腐 いわし かつお節 牛乳	ウインナー とり肉 おから 牛乳	豚肉 豆腐 たまご ハム 海藻 牛乳	えび 白身魚 豆腐 とり肉 おから ベーコン 牛乳	厚揚げ 牛肉 とり肉 牛乳
緑	玉ねぎ 大根 こんにやく 人参 長ネギ 白菜 ごぼう もやし こまつな	玉ねぎ ほうれん草 しめじ 人参 とうもろこし マッシュルーム りんご	人参 ピーマン 玉ねぎ 大根 なめこ キャベツ	白菜 長ネギ 人参 玉ねぎ 枝豆 ピーマン	なめこ えのき 長ネギ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 とうもろこし 人参
黄	ごはん じゃがいも	スパゲッティ パン粉	ごはん 麦	パン じゃがいも	ごはん じゃがいも パン粉
	18 切り干し大根 ^{だいこん} のまぜごはん じゃがたま汁 ^{じゅう} 焼きぎょうざ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	19 五目 ^{ごもく} うどん かぼちゃのいとこ煮 ^に 小魚 ^{こさかな} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	20 ごはん じゃがいものみそ汁 ^{しる} 肉だんご ^{にく} 白菜 ^{はくさい} の中華 ^{ちゅうか} 和え ^あ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	21 コッペパン クリームシチュー 鮭 ^{さけ} のムニエル キャベツと豆 ^{まめ} のサラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	22 カレーピラフ コンソメスープ フライドチキン フレンチドレッシングサラダ クリスマスデザート・ジョア 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}
赤	油揚げ 卵 とり肉 豚肉 牛乳	とり肉 油揚げ 小魚 牛乳	厚揚げ とり肉 ハム 卵 牛乳	とり肉 鮭 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 牛乳	ウインナー ベーコン とり肉 卵 ジョア
緑	切り干し大根 いんげん 人参 玉ねぎ キャベツ にら	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ かぼちゃ	玉ねぎ 人参 白菜 水菜	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし
黄	ごはん じゃがいも ぎょうざの皮	うどん 白玉もち 小豆	ごはん じゃがいも	パン じゃがいも	ごはん プリン

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

冬至



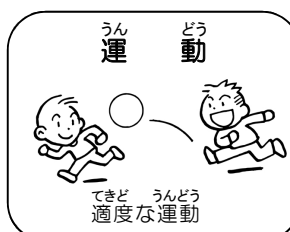
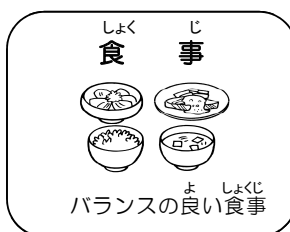
今年の冬至は
12月22日(金)

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。また、冬至に【ん】が二つ入った食べ物【かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん(うんどん)]を食べると幸運が得られると言われています。給食では、少し早い19日(火)に実施します。



今月の食育目標

なぜに負けない体をつくらう



?たべもの♡♡♡?

つぎの中で、じっさいにはないかぼちゃのしゅるいはどれでしょう?

①ぼっちゃんかぼちゃ ②ゆうれいかぼちゃ ③そうめんかぼちゃ

※こたえはうらです

