12月　献　立　表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
ごはん きのこ汁 たらの西京焼き 厚揚げのみぞれ煮 牛乳	塩ラーメン いももち みかん 牛乳	ごはん みそ汁(みずな･わかめ) 鶏肉のチリソースかけ かぼちゃのサラダ 牛乳	ポークカレーライス パインヨーグルト 牛乳	ごはん 春雨スープ メンチカツ 添え野菜 れんこん金平 牛乳
12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
		個人面談①	球技大会★	球技大会★
ごはん みそ汁(にら･卵) 鶏肉の照り焼き 人参グラッセ 切り干し大根のサラダ 牛乳	ソース焼きそば おさつステック 牛乳	ごはん みそ汁(なす･油揚げ) 豚肉と野菜のしょうが焼き おかかあえ 牛乳	エビピラフ クリームシチュー キャベツのフレンチサラダ 牛乳	ごはん 根菜汁 さんまスパイス揚げ ふきの炒め煮 牛乳
12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
個人面談②･PTA協賛事業	個人面談③	個人面談④	個人面談⑤	全校集会
ごはん みそ汁(じゃがいも･わかめ) ホイコーロー 中華あえ 牛乳	親子うどん ししゃものフライ 添え野菜 牛乳	ごはん 石狩鍋 焼きぎょうざ 昆布和え 牛乳	天　丼 すまし汁(えのき･みつば) ピリ辛きゅうり 牛乳	ごはん わかめとねぎのスープ 豚肉のマヨネーズ焼き だいこんとにんじんの塩もみ野菜 冬至かぼちゃ 牛乳
12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
冬休み				
				
				

★は給食1回の日です。

給食だより

12月22日は「冬至」です。冬至は、一年で一番日が短く夜が長い日です。冬至の日には、だいこん、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、ぱんかんなど、「ん」のつく食べものを食べると風邪をひかないといわれています。給食では、12月21日に「冬至かぼちゃ」を出しますので、しっかり食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。



【今月の給食】
○旬の食材 冬に旬を迎える果物 ～みかん(4日)～
現在、私たちがよく食べているみかんは、「うんしゅうみかん」という種類で、400年ほど前に鹿児島で生まれた日本原産の果物です。おいしいみかんの見分け方としては、みかん特有のだいだい色が濃く、どちらかというと偏平な形のほうが甘い傾向があるようです。また、みかんの「袋」や「スジ」には食物繊維が多く含まれ、コレステロールや糖分の吸収を抑えるとともに便秘の予防に効果があるため、袋ごと食べることをおすすめします。



