

12月 予定献立表(小学校・小学部)

☆ 12月の目標 冬の健康に必要な食生活をしよう ☆

月	火	水	木	金
1 小出あり ④あじつつけのり	2 秋石小1年なし 小出あり	3 ヨーグルト まめじゃこ サラダ	4 ひじきのツナあえ あつあげの びりからいため	5 浦佐ハリックエストメニュー ポテトサラダ チキンたれカツ
ごはん じゃがたま みそしる	ごはん はくいさいの みそしる	ちゅうかめん ラーメン スープ	ごはん さつまじる	ごはん みそ ワンタン スープ
8 くきわかめの きんぴら あじフライ	9 にんじんとツナの サラダ ぶたにくの しょうがいため	10 小出あり しょうゆフレンチ チキンピーズ	11 小出あり きりざい たまごやき	12 食育の日献立 はなみかん きざみのり うみのものやまのもの なかよしどん ごはん
ごはん まめまめ じる	ごはん あさりじる	せわれ コッパパン はくさいの とうにゅう スープ	ごはん しおちゃんこ じる	ごはん うみのものやまのもの なかよしどん ごはん
15 もやしのナムル さつまあげの おこのみふう	16 こんこんサラダ あつあげの にくみそあんかけ	17 小出あり ごまドレッシング サラダ やさいかきあげ	18 小出あり もみのき サラダ クリスマス カップケーキ	19 ちくさあえ とりと だいずのごまごろも
ごはん キムチなべ	ごはん いもだんご じる	おおもぎめん としとり うどんじる	ハッシュドチキン むぎごはん	ごはん なめこじる
22 ④チーズ ゆずのかあえ かぼちゃコロケ	23 後山、大和中なし ココアまめ だいきんと わかめのサラダ	冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる白とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、進が同じくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「進」を呼び込む風習があります。		
ごはん とりごぼう じる	マーボーどん むぎごはん			

運盛り

冬至がばちゃ

ゆず湯

