☆朝ごはんをしっかり食べましたか？
～朝食を食べて 頭も体も しゃきっと～

12月のこんだてひょう

令和5年12月　伊根小学校

月	火	水	木	金
12月の地元産は・・・ 白米、魚、とりミンチ、たまご、煮干し、わかめ、 大根、水菜、白菜、かぶ、ほうれん草、にんじん、 ねぎ、しょうが、ゆず、じゃがいも、さつまいも（寺領金時） **などの予定です♪**		今月も地元の生産者さんたちが、たくさんの食材を届けてくださいます。 12月から白菜や大根などの冬野菜も登場する予定です。 冬野菜のうち、「根菜」には体を温めるはたらきもあります。 しっかり食べて、体の中から温まりましょう！		**1** ごはん 大根の中華風煮 大豆入りコロッケ ごま和え
4 シャキシャキそぼろ丼 大豆の付け合わせ キャベツの酢の物 水菜と油揚げのみそ汁	**5** ごはん 魚のパン粉焼き 糸こんぶのきんぴら ゆず大根ピクルス さつまいもと水菜のみそ汁	**6** ごはん マーボー大根 ほうれん草のナムル 中華スープ	**7** ごはん　えのきバーグ 添え野菜 （ゆで野菜、にんじんの甘煮） かぶのスープ キャンディーポテト	**8** ごはん とり肉のレモンソース 添え野菜 水菜のじゃこ炒め 豆腐とわかめのすまし汁
9（土） ごはん 厚揚げの野菜あんかけ じゃがいものきんぴら 白菜のしょうが和え 豆腐のみそ汁	**12** **♪いーねランチ♪** ライス 魚のムニエル　水菜のサラダ じゃがいものオーブン焼き さつまいものスープ 抹茶ゼリー	**13** 手作りパン とり肉のマーマレードソース焼き 添え野菜 冬野菜のシチュー	**14** ごはん 魚の甘辛煮 ふろふき大根 ひじきと野菜の和え物 ほうれん草と豆腐のみそ汁	**15** わかめごはん 炊き合わせ 浸し豆 大根の酢の物 おだまき蒸し
18 ごはん おでん 金時豆の甘煮 塩こんぶ和え	**19** ごはん 魚のマヨネーズ焼き 春菊のごま和え すいとん豚汁	**20** じゃこと青菜のたまごチャーハン 肉だんごのスープ煮 さつまいもとりんごのサラダ **★セレクトデザート★**	**21** **♪冬至こんだて♪** ★ ごはん とり肉のゆず香り揚げ　NEW かぼちゃの甘煮 れんこんのきんぴら 大根のみそ汁	**22** **2学期 終業式** ドライカレー（麦ごはん） コンソメスープ スノーボールクッキー

★20日はセレクトデザート	「米粉の抹茶ケーキ」「チョコプリン」「マーブルクッキー」の３つの中から、好きなデザートを選びます♪ どれを選んだか覚えておきましょう！ どのデザートも調理員さんが手作りしてくださいます。お楽しみに★
★21日は冬至こんだて	冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、もっとも夜が長い日です。 冬至の日に、「ん」のつく食べもの（なんきん/かぼちゃ）を食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、 冬の健康を願う風習が、今も続いています。21日の給食には、「ん」のつく食べものをいただきます♪
★いよいよ冬休み！	**「早寝・早起き・バランスのよい朝ごはん」で、楽しい冬休みを過ごしましょう♪**

＊献立内容は、学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。 ご了承ください。
＊毎日、牛乳（200ｍｌ）がつきます。