



☆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～

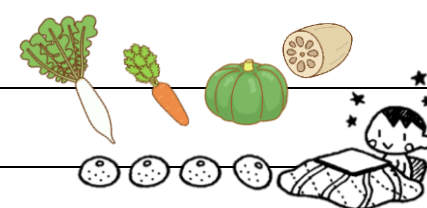


12月のこんだてひょう



令和4年12月 伊根小学校

月	火	水	木	金
12月の地元産は… 白米、黒紫米、魚、とりミンチ、卵、へしこ、水菜、九条ねぎ、わかめ、みそ、じゃこ、寺領金時（さつまいも）、大根、赤大根、白菜、かぶ、ほうれん草、にんじん にんにく、薦池小豆 などの予定です♪			1 シヤキシヤキそぼろどんぶり ひじきのナムル 大豆のバターじゃようゆ炒め すまし汁	2 ごはん コロック ほうれん草のごま和え 大根の中華風煮 くだもの
5 ごはん 照り焼きえのきバーグ そえ野菜 かぶのスープ キャンディーポテト	6 ごはん おでん 金時豆の甘煮 白菜の塩昆布和え フルーツヨーグルト	7 大根葉ごはん 魚のパン粉焼き 糸昆布のきんぴら キャベツの酢の物 さつまいものみそ汁	8 ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ポテトサラダ 白菜の即席つけ 大根のみそ汁	9 へしこごはん 魚のマヨネーズ焼き キャベツと春菊のごま和え すいとん豚汁
10 (土) *12日は振替休業日 いにしえピラフ 肉団子のスープ煮 大豆の付け合わせ さつまいもとりんごのマヨサラダ	13 ごはん マーボー大根 もやしのナムル じゃこスナック ABCスープ	14 ごはん とり肉のマーレード焼き 冬のシチュー セレクトデザート♪	15 ごはん ささみのレモンソース和え ひじきと野菜の和え物 じゃがいものすまし汁 くだもの	16 ごはん 魚の煮付け 大根の甘酢和え かぼちゃと春菊のたぐら 豆腐のみそ汁
19 ハイおランチ♪ ライス 魚のムニエル マッシュポテト 赤大根と水菜のサラダ 寺領金時のバタージュ 抹茶ゼリー 薦池小豆ぞえ	20 ごはん 炊き合わせ 大根の酢の物 きな粉大豆 小田巻きむし	21 ごはん 魚のフライ 豆腐入りなます 白菜のしょうが和え ぶのすまし汁	22 ★冬至こんだて 手作りパン かぼちゃグラタン ベーコンとれんこんの洋風きんぴら ゆず大根ピクルス	23 2学期 終業式 ドライカレー (麦ごはん) 野菜のドレッシングサラダ コンソメスープ
★12月22日は冬至です！ 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。22日の給食には、「ん」のつく食べものをいただきます♪				
★体の中から温まらしましょう！ 今年も残すところあと1か月となりました。12月も、白菜や大根など、冬に美味しい食べものをたくさん味わいます。特に、冬野菜の根菜は「体を温める」働きがあります。しっかり食べて体の中から温まらしましょう。				
★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てくださいね♪				



*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。