

12月 よていこんだてひょう



食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	2(月) ごもくいため ごはん はくさいのみそしる	3(火) ♥リクエスト おうとう ごはん ♥バターチキンカレー	4(水) チンジャオロース ごはん ワンタンスープ	5(木) アーモンド ウッチンライス さかなの なんばんづけ	6(金) かぼちゃそぼろに ごはん あさりのあかだし
あか	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく 生クリーム	ぎゅうにゅう ふたにく 魚すりみ とうふ なた	ぎゅうにゅう とりにく さんま	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく だいず あさり とうふ わかめ みそ
き	こめ だいず油 ごま油 でんぶん	こめ だいず油 マーガリン こむぎこ さとう じゃがいも	こめ だいず油 ごま油 さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	こめ むぎ だいず油 こめこ さとう アーモンド	こめ じゃがいも だいず油
みどり	にんじん たまねぎ こまつな いんげん たけのこ きくらげ しょうが にんにく はくさい きゃべつ	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト おうとう	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく きゃべつ はくさい しいたけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン えだまめ ウコン さとうきび ピーマン	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん しいたけ しょうが だいこん あおねぎ えのき
こ ん だ て	9(月) ♥リクエスト からしないため ごはん ♥アーサーいりゆしどうふ	10(火) ♥リクエスト オムレツ ふゆやさいのクリームに コッパン ♥ココアあげパン(北小)	11(水) はるまき ごはん マーボーどうふ	12(木) 魚のしおこうじハーブやき ごはん チキンのトマトに	13(金) おやこどん(ぐ) ごはん ビーフンスープ
あか	ぎゅうにゅう ふたにく ちきあぎ とうふ アーサ	ぎゅうにゅう たっしふんにゅう とりにく しらはなまめ しろいんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく だいず みそ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぎんひらす	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ベーコン
き	こめ だいず油	こむぎこ さとう ことう だいず油 アーモンド じゃがいも	こめ だいず油 ごま油 さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	こめ じゃがいも だいず油 さとう オリーブ油	こめ だいず油 さとう ビーフン
みどり	にんじん からしな もやし	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー にんにく さとうきび	にんじん たまねぎ たら しいたけ にんにく しょうが きゃべつ もやし たけのこ	にんじん たまねぎ なす えだまめ にんにく トマト マッシュルーム ブロッコリー パセリ パジル	にんじん たまねぎ きゃべつ グリンピース にんにく しいたけ こまつな きくらげ
こ ん だ て	16(月) ぶたのしょうがいため ごはん のっぺいじる	17(火) いかこぼんやき ごはん おでん	18(水) こまつなとあぶらあげの ゴマいため ごはん さつまじる	19(木) チリコンカン コッパン さかなとやさいのスープ	20(金) 冬至(1日遅れの琉球料理の日) べにいもだんご たきこみごはん デークニイリチー
あか	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく あつあげ こんぶ かまぼこ いか	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナフレーク とりにく みそ	ぎゅうにゅう パサ だいず ひよこめ レッドキドニー 青えんどう ふたにく とりレバー ウィンナー たっしふんにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく あぶらあげ かまぼこ こんぶ ちきあぎ あつあげ
き	こめ だいず油 さとう でんぶん さといも	こめ だいず油 さとう でんぶん ぼんこ	こめ だいず油 さとう ごま さつまいも	こむぎこ さとう じゃがいも	こめ タロイモ だいず油 べにいも もちこ ちらたまこ さとう ごま
みどり	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ こんにやく いんげん しょうが れんこん だいこん あおねぎ	たまねぎ にんじん こんにやく だいこん きめさや	こまつな こんにやく にんじん きくらげ だいこん ごぼう ながねぎ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン トマト にんにく こまつな	ごぼう たけのこ こんにやく にんじん しいたけ あおねぎ だいこん いんげん
こ ん だ て	23(月) ふりかけ キャベツいため ごはん すましじる	24(火) ♥リクエスト ♥キムチーズにくじゃが ごはん もずくのみそしる	25(水) 2学期終業式・♥リクエスト ♥クリスマスカップケーキ ほしがたハンバーグ スパゲティー トマトソース(ぐ)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>♥おいしい給食リクエスト♥</p> <p>中学3年生・小学6年生のクラスから募集したリクエストを、今月も予算や栄養価、組み合わせを考えながらできるだけ給食に出していきます。どのクラスのリクエストかは給食時間の放送でお知らせするので楽しみに!(献立の♥印に注目!)</p>  </div>	
あか	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ あぶらあげ のり	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ とうふ もずく みそ	ぎゅうにゅう ツナフレーク とりにく ふたにく		
き	こめ だいず油 ごま さとう	こめ じゃがいも だいずあぶら さとう	こむぎこ だいず油 オリーブ油 さとう		
みどり	にんじん きゃべつ もやし たけのこ コーン だいこん こまつな しょうが	いんげん にんじん たまねぎ こんにやく だいこん はくさいキムチ えのき あおねぎ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム トマト にんにく しょうが		

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日がながくなっていくことから「一陽来復(冬が終わり、春になること)」とも呼ばれています。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。



年明けの学校給食開始日は、1月7日(火)になります

