

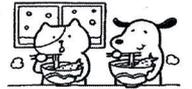
# 12月のよていにんだて表



川辺町学校給食センター(電話 53-2329)



今年も残すところあとひと月となりました。風邪をひかないように、手洗い・うがいを心がけて、元気いっぱいにご過ごしてくださいね。



<p>(ド) ドレッシング (マ) マヨネーズ ◎ 学校配送 (ゴミは、業者が回収しますので分けてください)</p> <p>野菜も食べてね!</p> <p>給食の基準量</p> <p>(小) 650kcal (中) 830kcal</p>	<p><b>朝ごはん</b> 毎日食べようね</p>		<p><b>1日(水)</b></p> <p>みかん</p> <p>(ド)コーン わかめサラダ</p> <p>だいがくいも</p> <p>ソフトめんみそソース</p> <p>(小) 682kcal (中) 886kcal</p>	<p><b>2日(木)</b></p> <p>あおりんごグミ</p> <p>ひじきのにつけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>やしきさばのおろしかけ</p> <p>しらたまふのすましじる</p> <p>(小) 615kcal (中) 743kcal</p>	<p><b>3日(金)</b></p> <p>ミニみかんゼリー</p> <p>ふくじんづけあえ</p> <p>ほうれんそうとツナのカレー</p> <p>だいすこさかなのあげに</p> <p>(小) 705kcal (中) 874kcal</p>
	<p><b>6日(月)</b></p> <p>オレンジ</p> <p>(ド) きりぼしだいこんとわかさぎのいとごんにやくのサラダ</p> <p>あます</p> <p>むぎごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>(小) 654kcal (中) 810kcal</p>	<p><b>7日(火)</b></p> <p>おすすめ朝ごはん</p> <p>(ド) ブロッコリーとキャベツのサラダ</p> <p>はくさいとさつまいものシチュー</p> <p>とりにくのマーメイドやき</p> <p>くろしょくパン</p> <p>(小) 676kcal (中) 850kcal</p>	<p><b>8日(水)</b></p> <p>歯の日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>(ド) ごぼうサラダ</p> <p>かわはぎのてんぷら</p> <p>ごもくラーメン</p> <p>(小) 649kcal (中) 792kcal</p>	<p><b>9日(木)</b></p> <p>りんご</p> <p>うのはなに</p> <p>むぎごはん</p> <p>すいきのみそじる</p> <p>(小) 659kcal (中) 819kcal</p>	<p><b>10日(金)</b></p> <p>なまパイ</p> <p>(2, 3こ) あげぎょうざ</p> <p>(ド) ちゅうかサラダ</p> <p>トックいり</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>かんこくふうスープ</p> <p>(小) 616kcal (中) 770kcal</p>
<p><b>13日(月)</b></p> <p>ぶどうグミ</p> <p>きりぼしだいこんのにつけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>さといものみそじる</p> <p>(小) 638kcal (中) 778kcal</p>	<p><b>14日(火)</b></p> <p>ミニレモンゼリー</p> <p>ポークシュウマイ (2, 3こ)</p> <p>ヒビンパ</p> <p>はるさめスープ</p> <p>(小) 638kcal (中) 798kcal</p>	<p><b>15日(水)</b></p> <p>オレンジ</p> <p>きんときまめのあまに</p> <p>むぎごはん</p> <p>すきやき</p> <p>(小) 726kcal (中) 892kcal</p>	<p><b>16日(木)</b></p> <p>みかん</p> <p>ゆでたまご</p> <p>やきそば</p> <p>ココアあげパン</p> <p>(小) 639kcal (中) 812kcal</p>	<p><b>17日(金)</b></p> <p>北6年希望献立</p> <p>りんご</p> <p>(ド) ゆでブロッコリー</p> <p>にんじんごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>とりのからあげ</p> <p>(小) 671kcal (中) 840kcal</p>	
<p><b>20日(月)</b></p> <p>ミニももゼリー</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふたじる</p> <p>(小) 671kcal (中) 832kcal</p>	<p><b>21日(火)</b></p> <p>野菜の日「かぶ」</p> <p>(ド) やさいサラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>ホキのレモンふうみ</p> <p>こめこしょくパン</p> <p>(小) 651kcal (中) 826kcal</p>	<p><b>22日(水)</b></p> <p>冬至の献立</p> <p>りんご</p> <p>とりそぼろ</p> <p>かぼちゃのてんぷら</p> <p>そぼろごはん</p> <p>だいにんじる</p> <p>(小) 690kcal (中) 860kcal</p>	<p><b>23日(木)</b></p> <p>ふるさと川辺給食・年越しの料理</p> <p>オレンジ</p> <p>くろめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>としこしのおかず</p> <p>(小) 606kcal (中) 736kcal</p>	<p><b>24日(金)</b></p> <p>クリスマス献立・2学期終業式</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>(ド) かぶのサラダ</p> <p>ごしきピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>とりにくのワインやき</p> <p>(小) 682kcal (中) 813kcal</p>	

## 12月の行事食

※都合により献立の一部が変更することがあります。

**22日は冬至の献立** (冬至は一年で一番昼が短く、夜が長い日です。)

本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂に入って体を温めたりする風習があります。

**23日は年越し料理**・年越しのおかず、尾頭つきいわしの献立です。

年越しには、野菜を輪切りにし、糸昆布の入った煮物を作り食べられています。

★年末年始には、食と深くかかわる行事がたくさんあります。これらの由来や料理の作り方を覚えましょう。また、冬休みには、家族で料理を一緒に作るのいいですね。

