

# 12月のよていこんだて表



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><b>きちんと手洗い</b></p> <p>手洗いは、病気を予防する大切な習慣です。流水で30秒以上洗い、手をよく乾かしましょう。</p>	<p><b>しっがり手を洗おう!</b></p> <p>(ド) ドレッシング ◎ 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>給食の基準量 (小) 650kcal (中) 830kcal</p>	<p><b>1日(木)</b></p> <p>みかん</p> <p>(ド) やさいサラダ はくさいとさつまいものシチュー</p> <p>きりめいりまるパン ハンバーグケチャップソース</p> <p>(小) 632kcal (中) 798kcal</p>	<p><b>2日(金)</b></p> <p>りんご</p> <p>うのはなに さばのみそに</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p> <p>(小) 666kcal (中) 828kcal</p>	
<p><b>5日(月)</b></p> <p>小:ふいかえやすみ</p> <p>みかん</p> <p>さつまいものゆうぜんごはんのくごまてんぷら</p> <p>むぎごはん とうふのすましじる</p> <p>(小) — (中) 818kcal</p>	<p><b>6日(火)</b></p> <p>コーンポタージュ</p> <p>(ド) かいそういりサラダ いちごジャム</p> <p>とりにくのマーレレード</p> <p>こめこしよくパン やき</p> <p>(小) 601kcal (中) 758kcal</p>	<p><b>7日(水)</b></p> <p>ミルク</p> <p>(ド) ごぼうサラダ だいずとさつまいものあげ</p> <p>ソフトめん みそソース</p> <p>(小) 726kcal (中) 936kcal</p>	<p><b>8日(木)</b></p> <p>歯の日・おすすめ朝ごはん</p> <p>りんご</p> <p>ブロッコリーのこまあえ ちくさやき</p> <p>むぎごはん さといものみそじる</p> <p>(小) 629kcal (中) 759kcal</p>	<p><b>9日(金)</b></p> <p>あじつけこざかな</p> <p>ふくじんづけあえ れんこんチップス</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>(小) 677kcal (中) 835kcal</p>
<p><b>12日(月)</b></p> <p>オレンジ</p> <p>はくさいのこまあえ とりとごぼうのあまから</p> <p>むぎごはん すいぎのみそじる</p> <p>(小) 619kcal (中) 764kcal</p>	<p><b>13日(火)</b></p> <p>みかん</p> <p>(ド) ポークビーンズ きりぼしだいこんといとこんにゃくのサラダ</p> <p>しろみざかなのパンこやき</p> <p>くろしよくパン</p> <p>(小) 696kcal (中) 870kcal</p>	<p><b>14日(水)</b></p> <p>北小希望献立</p> <p>焼きプリンタルト</p> <p>(ド) ゆでブロッコリー かわはぎのてんぷら</p> <p>ごもくラーメン</p> <p>(小) 676kcal (中) 809kcal</p>	<p><b>15日(木)</b></p> <p>ミニりんごゼリー</p> <p>(ド) れんこんいり ぎんざげのサラダ しおやき</p> <p>むぎごはん かんとうに</p> <p>(小) 623kcal (中) 761kcal</p>	<p><b>16日(金)</b></p> <p>りんご</p> <p>きりぼしだいこんのつけ ちくわのいそべあげ(2, 3こ)</p> <p>にんじんごはん すましじる</p> <p>(小) 622kcal (中) 788kcal</p>
<p><b>19日(月)</b></p> <p>オレンジ</p> <p>(ド) はるさめ ポークシュウマイ サラダ</p> <p>むぎごはん マーボーどうふ</p> <p>(小) 665kcal (中) 836kcal</p>	<p><b>20日(火)</b></p> <p>あおりんごグミ</p> <p>ごぼうのこまあえ さわらのみそネーズやき</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>(小) 650kcal (中) 799kcal</p>	<p><b>21日(水)</b></p> <p>ふるさと川辺給食・年越しの料理</p> <p>ミニアセロラゼリー</p> <p>くろまめ ぶりのてりやき</p> <p>かわべのむぎごはん としこしのおかず</p> <p>(小) 657kcal (中) 808kcal</p>	<p><b>22日(木)</b></p> <p>冬至の献立</p> <p>りんご</p> <p>とりそぼろ かぼちゃのてんぷら</p> <p>そぼろごはん だいこんじる</p> <p>(小) 690kcal (中) 860kcal</p>	<p><b>23日(金)</b></p> <p>クリスマス献立・野菜の日献立「かぶ」</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>とりにくのワインやき</p> <p>(ド) だいこんサラダ</p> <p>メキシカンライス ポトフ</p> <p>(小) 690kcal (中) 823kcal</p>
<p><b>26日(月)</b></p> <p>2学期終業式</p> <p>ミニみかんゼリー</p> <p>(ド) コーンわかめ とりのからあげ サラダ</p> <p>だいこんごはん からのよしのじる</p> <p>(小) 641kcal (中) 789kcal</p>	<p><b>12月の行事食</b></p> <p>21日は年越し料理・出せ魚のぶり、黒豆、年越しのおかずの献立です。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。</p> <p>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。</p> <p>★年末年始には、食と深く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。冬休みには、家族で料理を一緒に作るとういことです。</p>			<p><b>1/11日(水)</b></p> <p>3学期始業式(10日)の給食はありません</p> <p>ミニみかんゼリー</p> <p>(ド) ブロッコリーと キャベツのサラダ</p> <p>ごもくラーメン</p> <p>(小) 650kcal (中) 809kcal</p>

※都合により献立の一部が変更することがあります。