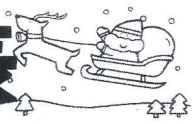
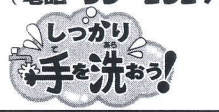
令和5年

# 12月のよていこんだて表

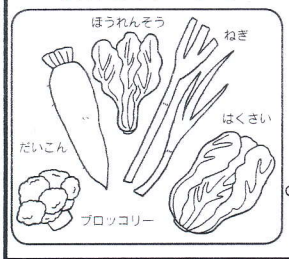


川辺町学校給食センター（電話 53－2329）

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、元気いっぱいに過ごしてくださいね。




## 冬においしい野菜を食べよう



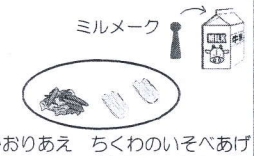

今年の冬至は12月22日です。

## 幸運を呼び込む 冬至の食べ物

（ド）ドレッシング
（ケ）ケチャップ
（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）

給食の基準量
（小）650kcal（中）830kcal

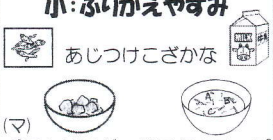
### 1日(金)




かおりあえ　ちくわのいそべあげ（小2こ・中3こ）
むぎごはん　こうやどうふのたまごとじ
（小）658kcal（中）820kcal

### 4日(月)

小：ふりかえやすみ

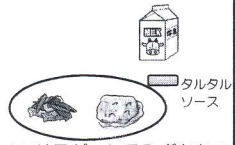


あじつけこざかな
(マ)ポテトサラダ　パスタのスープ
オムライス
（小）—　（中）740kcal

### 5日(火)

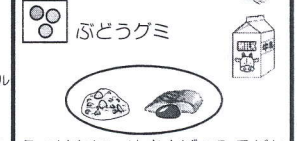
◎オレンジ
こんぶまめ　とりとごぼうのあまから
むぎごはん　ずいきのみそしる
（小）626kcal（中）772kcal

### 6日(水)



(ド)キャベツサラダ　しろみざかなのフライ
タルタルソース
えだまめとわかめのごはん　しろみそしる
（小）651kcal（中）785kcal

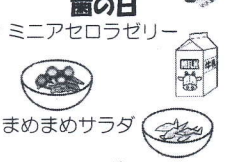
### 7日(木)



ぶどうグミ
うのはなに　やきさばのみそだれ
むぎごはん　けんちんじる
（小）646kcal（中）781kcal

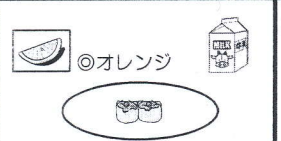
### 8日(金)

歯の日



ミニアセロラゼリー
(ド)まめまめサラダ　わかさぎフリッター
ふゆやさいカレーライス
（小）682kcal（中）846kcal

### 11日(月)

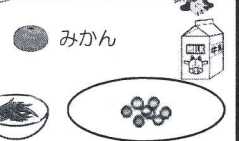


◎オレンジ
ポークシュウマイ（小2こ・中3こ）
ビビンバ　かんこくわかめスープ
（小）611kcal（中）764kcal

### 12日(火)

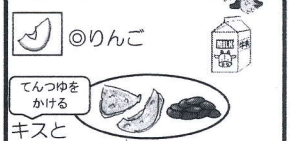
ミニりんごゼリー
(ド)コーンとキャベツのサラダ　とりにくのレモンふうみ
むぎごはん　かんとうに
（小）651kcal（中）803kcal

### 13日(水)



みかん
(ド)だいこんサラダ　ごまおやこまめ
カレーうどん
（小）632kcal（中）807kcal

### 14日(木)



◎りんご
キスとかぼちゃのてんぷら（てんつゆをかける）　きんときまめのあまに
てんどん　かきたまじる
（小）676kcal（中）837kcal

### 15日(金)

おすすめ朝ごはん

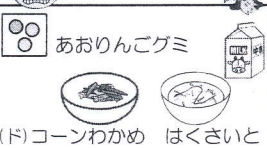
(ド)ブロッコリーとちぐさやきキャベツのサラダ
◎なっとう
むぎごはん　だいこんのみそしる
（小）596kcal（中）715kcal

### 18日(月)

歯の日

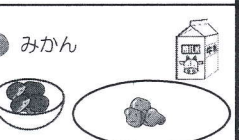
さつまいもチップス
ごもくきんぴら　ホキのレモンふうみ
むぎごはん　ぶたじる
（小）631kcal（中）777kcal

### 19日(火)



あおりんごグミ
(ド)コーンわかめサラダ　はくさいとさつまいものシチュー
(ケ)ささみのピカタ
くろしょくパン
（小）649kcal（中）823kcal

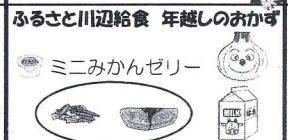
### 20日(水)



みかん
(ド)ゆでブロッコリー　とりのからあげ
ごもくラーメン
（小）636kcal（中）789kcal

### 21日(木)

ふるさと川辺給食　年越しのおかず



ミニみかんゼリー
はくさいのごまあえ　ぶりのてりやき
むぎごはん　としこしのおかず
（小）607kcal（中）744kcal

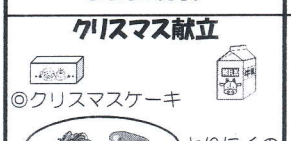
### 22日(金)

冬至献立

◎りんご
(ド)れんこんいりやさいサラダ　かぼちゃのごまごまてんぷら
にんじんごはん　すましじる
（小）604kcal（中）748kcal

### 25日(月)

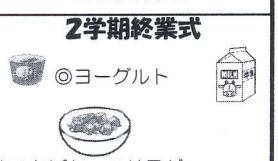
クリスマス献立



◎クリスマスケーキ
とりにくのワインやき
(ド)かいそういりサラダ
メキシカンライス　コンソメスープ
（小）641kcal（中）766kcal

### 26日(火)

2学期終業式

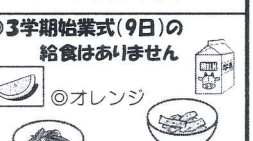


◎ヨーグルト
(マ)かぼちゃのサラダ
やきそば
てづくり カップケーキ
（小）657kcal（中）793kcal

## かぜ予防のポイント

### 1/10(水)

◎3学期始業式(9日)の給食はありません



◎オレンジ
(ド)かいそういりサラダ　かわはぎてんぷら
きのこいりカレーライス
（小）686kcal（中）851kcal

※都合により献立の一部を変更することがあります。