

12月のこんだて



2023. 12
朝来小学校



※牛乳は毎日つきます。



月	火	水	木	金
べいはん 米飯	かこう 加工パン	かこうはん 加工ご飯	きかく 規格パン	むぎはん 麦ご飯
<p>今月の給食目標「病気に負けないからだをつくろう！」</p> <p>病気に負けない丈夫なからだを作るためには、睡眠・運動・栄養が大切です。旬の野菜は栄養がたくさん含まれていて、おいしいです。冬野菜をたくさん食べて、丈夫なからだを作りましょう。</p>				1日
				<p>きりぼしだいこんい 切干大根入り</p> <p>スタミナ丼</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p>
4日	5日	6日	7日	8日
ごはん すき焼き風煮 甘酢和え	あじつ 味付けパン シェパードパイ風 コンソメスープ	きのこごはん サワラの ピリ辛焼き さつま汁	ココア揚げパン フレンチサラダ コーンスープ	むぎごはん 冬野菜マーボー 中華サラダ 大浦みかん
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん チキンセレクト (から揚げ・ チキンカツ) だいこん 大根スープ	ぜんりゅうふん 全粒粉パン ふゆやさい 冬野菜の クリームシチュー コールスロー サラダ	チキンライス じゃがいもの チーズ煮 たまごスープ	こがた 小型パン や 焼きそば だいず 大豆と煮干しの カレー南蛮	カレーライス だいこん 大根サラダ ふくじんづけ 福神漬 全眼目は カレーの味
18日	<p>今年の<冬至>は 12月22日(金)です。</p>			
ごはん ふりかけ かますのから揚げ かぼちゃのみそ汁 セレクトデザート	<p><冬至>とは、1年中で、昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日のことです。日本では、<冬至>に「ゆず湯」に入り、「冬至かぼちゃ」を食べる風習があります。どちらも風邪をひかないように、冬を無事に過ごせるようにという願いが込められています。</p>			
<p>冬至に「ん」が2回つく食べ物を食べると、「ん」が2倍になるので、「運盛り」といい、運が良くなると言われています。</p>				
<p>冬至の七草(運が倍になる。「ん」が2回つく食べ物)</p> <p>なんきん(かぼちゃ)・れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんとん・うんどん(うどん)</p>				