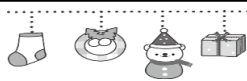


月	火	水	木	金
2 ごはん 野菜コロッケ 小松菜の煮浸し 洋風スープ <small>○精白米 ○野菜コロッケ とんかつソース ケチャップ みりん ○小松菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○白菜 玉ねぎ フイヨン</small>	3 ごはん 洋風おでん きゃべつと鶏ささみサラダ みそ汁 パイナップル <small>○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにやく 平天 ごとろ天 フイヨン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○鶏ささみ きゃべつ 玉ねぎ 人参 砂糖 濃口 レモン汁 ごま油 ○麩 黒潮だし 白みそ みりん</small>	4 ごはん 八宝菜 竹輪の磯辺焼き 中華スープ オレンジ <small>○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○竹輪 青のり マヨドレ ○ほうれん草 玉ねぎ 中華料理の素</small>	5 お弁当 	6 卵不使用イエローロール クリームシチュー コーンサラダ フルーツゼリー 牛乳 <small>○卵不使用イエローロール ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース クリームシチュールー 牛乳 ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</small>
ぶどう寒天 ビスケット 牛乳	お菓子 牛乳	さつま芋ケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(ゆかり) お茶
9 お弁当 	10 ごはん さわらの煮付け 小松菜の和え物 すまし汁 黄桃 <small>○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○小松菜 人参 淡口 みりん ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん</small>	11 煮込みうどん チンゲン菜とツナの和え物 りんご <small>○うどん 白菜 大根 人参 薄揚げ 青ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん ○チンゲン菜 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 ごま油</small>	12 お弁当 	13 ピラフ 鶏の唐揚げ ドレッシングサラダ 星ポテト 洋風スープ ミニゼリー ☆お誕生日会 長崎カステラ☆ <small>○精白米 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース フイヨン ○鶏肉 土生姜 濃口 酒 片栗粉 ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○かぶ 玉ねぎ フイヨン</small>
	お好み焼き 牛乳	おにぎり(わかめ) お茶	お麩のラスク 牛乳	お菓子 牛乳
16 五目ごはん もやしのごま和え すまし汁 漬物 みかん <small>○精白米 五目ごはんの素 薄揚げ ○太もやし 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん</small>	17 ごはん 豚肉と野菜の煮込み きゃべつと甘酢和え みそ汁 <small>○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにやく 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり わかめ 砂糖 酢 淡口 ○なめこ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</small>	18 ごはん 鮭のマヨネーズ風ソースがけ 白菜の煮浸し 洋風スープ <small>○精白米 ○鮭 小麦粉 マヨドレ レモン汁 みりん パセリ ○白菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○きゃべつ 人参 フイヨン</small>	19 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み ほうれん草のおかか和え わかめスープ <small>○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ほうれん草 人参 太もやし かつお節 砂糖 濃口 みりん ○わかめ 白ごま 鶏がら</small>	20 チキンカレーライス ツナサラダ <small>○精白米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールー パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</small>
マフィン 牛乳	お菓子 牛乳	りんごケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	パイナップルケーキ 牛乳
23 ごはん 肉団子のソース煮 ひじきの煮物 すまし汁 <small>○精白米 ○肉団子 ○ひじき 人参 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 酒 みりん ○薄揚げ ほうれん草 黒潮だし 淡口 みりん</small>	24 ごはん ビーフンの炒め物 根菜煮 中華スープ <small>○精白米 ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 淡口 キャノーラ油 ○大根 人参 ごぼう しいたけ いんげん 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○太もやし チンゲン菜 中華料理の素</small>	25 ごはん 鶏の照り焼き スパゲティサラダ ブロッコリーの和え物 洋風スープ <small>○精白米 ○鶏肉 濃口 砂糖 みりん 酒 ○スパゲティ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○ブロッコリー 人参 淡口 みりん ○白菜 大根 フイヨン</small>	26 ごはん 江戸っ子煮 いんげんのごま和え みそ汁 <small>○精白米 ○豚ミンチ じゃが芋 人参 高野豆腐 しいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○いんげん 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○きゃべつ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん</small>	27 ごはん 水餃子と白菜のスープ煮 グリーンサラダ <small>○精白米 ○ぎょうざ 白菜 人参 春雨 鶏がら 淡口 ○きゃべつ きゅうり ブロッコリー 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油</small>
お菓子 牛乳	ホットケーキ 牛乳	揚げパン 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	お菓子 牛乳

12月給食だより



今年も残すところ1か月となり寒さの厳しい季節になってきました。夏野菜は体の熱を下げる作用があり、体を温めたい冬場はとりすぎないように注意しましょう。また、生野菜や清涼飲料水、添加物なども体を冷やしやすいためです。
 冬の旬野菜: ほうれん草・ブロッコリー・大根があります。からだの温まる食事です寒い冬に負けない体づくりをしましょう。
 ☆13日(金)に行事食を予定しています☆お楽しみに♪

