



# 12月 献立もいっつけ表



月	火	水	木	金
<p><b>12月21日は「冬至」です</b>            一年で昼間が一番身近い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯に入ると血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があります。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。</p>			<p>1日            福神漬            ツナとごまをまぜてね            カレーライス            ビーンズサラダ</p>	<p>2日            ごまをまぜてね            ごまあえ            大根春巻き            ごはん            磯煮</p>
<p>5日            青菜とじゃこのサラダ            じゃこをまぜてね            いかのごまマヨネーズ焼き            中華風炊きこみごはん            ニラ玉スープ</p>	<p>6日            手作りふりかけ            酢豚            ごはん            豆腐スープ</p>	<p>7日            フレンチサラダ            じゃこのこんがり焼き            シーフードピラフ            コンソメスープ</p>	<p>8日            地粉うどん            キャベツのソテー            カレー南蛮            しらすとチーズの卵焼き</p>	<p>9日            ごまとくるみをまぜてね            くるみあえ            鯖の塩焼き            ごはん            すき焼き風煮</p>
<p>12日            ごまをまぜてね            ごま酢あえ            鶏肉のから揚げ            わかめごはん            みそ汁</p>	<p>13日            華風あえ            手作りしゅうまい            ごはん            中華丼</p>	<p>14日            じゃこをまぜてね            鉄骨サラダ            シュガートースト            ポークシチュー</p>	<p>15日            はんぺんのチーズ焼き            オムライス            洋風かき玉スープ</p>	<p>16日            かんぴょうの和え物            あじフライ            ごはん            大根と豚肉の煮物</p>
<p>19日            アーモンドあえ            生揚げのマーボーあんかけ            きんぴらご飯            さつま汁</p>	<p>20日            ささみをまぜてね            クリスマスパン            チキンサラダ            スパゲティ            小松菜クリームソース</p>	<p><b>&lt;地場産物を使った料理&gt;</b>  <b>小松菜クリームスパゲティ</b>            20日(火)にです。</p>		



5日(月) ~ 9日(金)

給食100%食べよう!キャンペーン