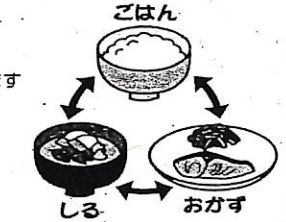
12月のこんだて

ワゴンは
せんせいといっしょに
とりにいきましょう！

月	火	水	木	金

こんげつのもくひょう　「のこさずたべよう!!」

- バランスよくたべよう！
- すききらいなく、なんでもたべよう！
- たべのこしをへらして、ゴミをへらそう！



てあらい　うがい
わすれずに

2
きなこあげパン　チキンサラダ　ボルシチ　ミルク
ボルシチは、ロシアなど寒い地域の煮込料理です。

3
さけのちゃんちゃんやき　ごはん　はくさいのしおこんぶあえ　ミルク　ふぶきじる
北海道の郷土料理献立です。

4
12時給食開始
カレーライス　りんご　ビーンズサラダ　ミルク
りんごは、皮にも栄養があります。

5
4年生社会科見学エンパナーダ
エビピラフ　キャベツとコーンのスープ　ミルク
エンパナーダは、南米の料理です。

6
ちぐさやき　やさいのいそあえ　まいたけごはん　さわにわん　ミルク
舞茸は、舞い上がるほどおいしいきのこです。

9
だいこんとツナのサラダ　ぶどうパン　キャベツのミートボールスープ　ミルク
地場産農産物を使用した市内共通献立です。

10
わかめのすのもの　いわしのかばやきどん　いなかじる　ミルク
ごはんの上にいわしをのせてください。

11
レモンケーキ　だいこんおろしスパゲティ　にんじんドレッシングサラダ　ミルク
大根は、じっくり煮込み、辛みをとばします。

12
とりのしおこうじやき　ほうれんそうのごまあえ　わかめごはん　なめこじる　ミルク
塩麹を使うと鶏肉が柔らかくなります。

13
5年生社会科見学
フルーツヨーグルト　よせませビビンバ　トックスープ　ミルク
トックは韓国のお餅です。

16
さばのしょうがに　おかかあえ　ごはん　すりごまみそしる　ふりかけ　ミルク
ふりかけは自分でご飯にかけてください。

17
にしとうきょうやさいのほかほかグラタン★　みかん(ぽんかん)　はいがしょくパン　かぶのスープ　ミルク
みかんの皮は、上手にむけますか。

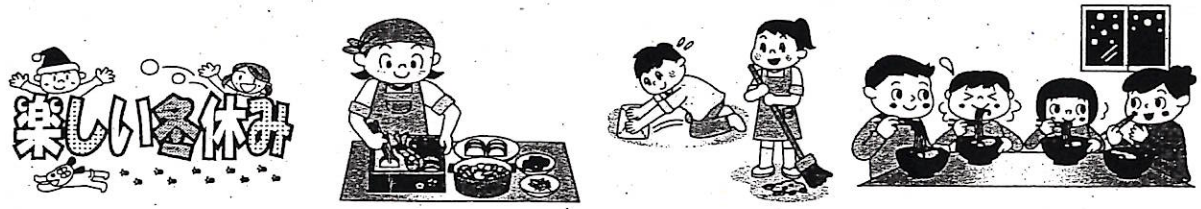
18
なまあげのチーズやき　コーンライス　こまつなときのこのスープ　ミルク
カルシウムが強化されているメニューです。

19
はるさめサラダ　ラフランス　げんまいごはん　ちゅうかにくじゃが　ミルク
とろりと甘いラフランスは洋梨の仲間です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。

20
さわやかゆずかんてん　かぼちゃほうとう　ししゃものいそべあげ　ミルク

23
ツエルサラダ　チキンライス　こめこのマカロニスープ　ジョア
メリークリスマス　楽しい冬休みを過ごしてね。

★グラタンは、6年1組の西さんと鈴木さんが考えたメニューです。



※つごうにより、こんだてをへんこうするばあいもあります。