



給食だより



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-----|---|--|---|---|--|---------------------------------|--|
| 昼食 | (2日) 里芋と厚揚げの煮物 フロッキーのサラダ きのこのすまし汁 | (3日) お魚ハンバーグ コールスローサラダ さつま芋豆乳スープ | (4日) 醤油ラーメン ゆで野菜サラダ 豚肉のマーマレード焼き | (5日) 五目煮豆 かぶの梅和え かぼちゃ汁 | (6日) 魚の味噌マヨネーズ焼 おからサラダ けの汁 | (7日) 牛すき丼 すまし汁 | |
| おやつ | 混ぜ寿司おむすび | 果物・牛乳 | 黒豆おむすび | お好み焼き・牛乳 | 夕焼けおむすび | お菓子 | |
| 昼食 | (9日) 予行練習 おかず入り弁当の日  | (10日) 魚の揚げ煮 大根のサラダ 豆腐の味噌汁 | (11日) 小学生と交流会  | (12日) けんちん煮 フロッキーのサラダ えのきのすまし汁 | (13日) 魚のおろしソースかけ (保小中連携献立) さつま芋サラダ のっぺい汁 | (14日) さぼカレーライス ゆで野菜 果物 | |
| おやつ | 焼き芋 | 果物・牛乳 | おさつチップス | お菓子・牛乳 | ひじきおむすび | お菓子 | |
| 昼食 | (16日) れんこんバーグ ビーフンサラダ 五目汁 | (17日) 焼きししゃも 白和え (保小中連携献立) かぶ豚汁 | (18日) 豚肉とれんこんのパスタ 青のりポテト オニオンスープ | (19日) 酢豚 ほうれん草の胡麻和え わかめスープ | (20日) 餅つき  | (21日) ハヤシライス 果物 | |
| おやつ | ゆかいおむすび | 果物・牛乳 | 梅おむすび | さつま芋クッキー牛乳 | おしろこ | お菓子 | |
| 昼食 | (23日) カレー肉じゃが かぶの酢の物 青菜汁 | (24日) 魚の味噌煮 キャベツのおかか和え けんちん汁 | (25日) お誕生日会  | (26日) ちゃんこ煮 切り干し大根のサラダ わかめの味噌汁 | (27日) 年越しうどん作り  | (28日) キーマカレー 果物 | |
| おやつ | きなこ餅 | 果物・牛乳 | 誕生日ケーキ | じゃが芋餅・牛乳 | フルーツヨーグルト | お菓子 | |
| 昼食 | (30日) 正月休み  | (31日) 正月休み  | 12月の美味しい海の生き物 ぶり・たら・かに・のどぐろ・かれい・カマスです。 ぶりは成長するにしたがって呼び名が変わることから「出世魚」と呼ばれています。 切り身を選ぶ時には、血合いが濃く、白身の肉が光っているものが美味しいぶりの見分け方です。 おすすめ料理は、ぶり大根、刺身、アラ煮、照り焼き、塩焼きです。 | | | | |

12月の食育活動予定

おかず入り弁当の日 12月9日(月)

もちつき大会 12月20日(金)

年越しうどん作り 12月27日(金)

12/20、12/27は白ご飯はいりません

旬を迎えたほうれん草は夏のものに比べて栄養価が高いです。特にビタミンCは2~3倍も多く含まれています。



ほうれん草の白和え

- ・ほうれん草 1/2束
- ・木綿豆腐 1/3丁
- ・人参 1/5本
- ・突きこんにゃく 4g
- ・干しいたけ 小 1/2
- ・ねぎごま 小 1/2
- ・濃口醤油 小 1/2
- ・砂糖 小 1
- ・いりごま 小 1



- ① ほうれん草は2センチ幅、人参は千切りにする。
- ② 豆腐は水を切る。
- ③ こんにゃくはあく抜きをする。
- ④ 干しいたけは水で戻しこんにゃくと一緒に戻し汁、濃口醤油と砂糖で煮る。食材と調味料を和える。

11月の食事の様子



おいち!

さいご~!!

箸がとっても上手

おかわりしました!

おだし おいしい

もうのんだー?

おいしいわ~!!

和食の日にお出汁の話をさせてもらいました!
一番人気のお出汁は...煮干でした!

