



12がつ こんだてひょう

平成23年度 岩滝小学校

月

火

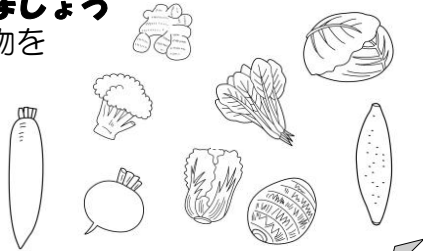
水

木

金

寒さに負けない体をつくりましょう

今月も、冬においしい食べ物をたくさんつかっています。冬野菜は「体をあたためる」働きがあります。しっかり食べてからだの中からあたたまりましょう。



2年生おすすり

生活の授業で考えたこんにゃくの料理が給食に登場します。色々な食べ方がありますよ

このマークが→
めじるし



1日 ごはん

とりにく 鶏肉のタマゴロモ

ブロッコリーののり塩いため

あったか具沢山スープ

ぎゅうにゅう 牛乳

2日 むぎごはん

さば しょうがに 鯖の生姜煮

きのこ小松菜のゴマ酢あえ

だいこん 大根のみそ汁

ぎゅうにゅう 牛乳

5日 ごはん

とりにく 鶏肉のマスタード焼き

みずな 水菜のサラダ

こんにゃくと豚バラの煮込み

ぎゅうにゅう 牛乳



6日 こんにゃくごはん

おき ひもの 沖ギスの干物

はくさい 白菜のみそあえ

こまつな たまじる 小松菜のかき玉汁

みかん

ぎゅうにゅう 牛乳



7日 チーズパン

ふゆ 冬のビーフシチュー

レモンあえ

しんこうなし 新興梨

ぎゅうにゅう 牛乳

8日 ごはん

カワハギのからあげ

ゆで卵のサラダ

こんにゃく田楽

ぎゅうにゅう 牛乳



9日 ごはん

ヘルシーコロケ

キャベツのピーナッツあえ

こんにゃくみそ汁

ちりめんゆず

ぎゅうにゅう 牛乳



12日 サツマンま

みんなのおでん

ゆかりあえ

ミルクもち

ぎゅうにゅう 牛乳



13日 大根なめし

こんにゃく3兄弟串カツ

いそかあえ

みそ汁

ぎゅうにゅう 牛乳



14日 コッペパン

フルーツカスタード

イカのトマト煮込み

フレンチサラダ

ぎゅうにゅう 牛乳

15日 ごはん

はるさめ 春雨のピリ辛炒め

ゆずだいこん 柚子大根

こんにゃくのたこ焼き風

ぎゅうにゅう 牛乳



16日 ごはん

かますのかばやき

こんにゃくのきんぴら

かす汁

ぎゅうにゅう 牛乳



19日 岩滝あじわいらンチ

こまつな さんしよく 小松菜の三色ごはん

くじょう 九条ねぎのサラダ

はくさい 白菜のみそ汁

ぎゅうにゅう 牛乳

20日 ごはん

こんにゃくいり八宝菜

きりぼしだいこん 切干大根のナムル

さつま芋と大豆の揚げ煮

ぎゅうにゅう 牛乳



21日 冬至献立

ごはん

りんごハンバーグ

キャベツソテー

かぼちゃのいとこ煮

ぎゅうにゅう 牛乳

22日

ねんせい 1年生の

リクエスト給食

おたのしみに!

冬至にかぼちゃ (12月21日の給食)

冬至の日に食べるかぼちゃは厄除けや病気に効果があるといわれています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃはビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に昔から欠かせ



* 献立内容は学校行事、物資購入などの都合により、変更することがあります。ご了承ください。

* 12月に使用する岩滝産の食材は、さつま芋、里芋、小松菜、水菜、白菜、ねぎ、大根、キャベツ、かぶ、大豆、小豆、ひらたけ、えのき、エリンギです