






# のこんだてひょう



きょうたん ご しりつたん ぼ しょうがっこう  
京丹後市立丹波小学校

月	火	水	木	金
			1	2
<p>今年もあとわずかになりました。 寒さも本格的になってきましたね。 体調をととのえて、しっかり2学期の しめくりをしましょう。</p> 			<p>白ごはん 鶏肉とレバーと さつま芋の旨煮 きのこほうれん草の おひたし 豆腐のすまし汁 牛乳</p>	<p>白ごはん 肉みそおでん イカの煮つけ かぶの即席漬け 牛乳</p>
5	6	7	8	9
<p>白ごはん 八宝菜 レンコンのきんぴら 山川漬け 牛乳</p>	<p>白ごはん 大豆とひじきの かき揚げ キャベツとじゃこの 酢のもの かきたま汁 牛乳</p>	<p>麦ごはん ポークストロガノフ 水菜とりんごのサラダ ココアプリン 牛乳</p>	<p>白ごはん つばすの蒲焼き 春菊のごま和え さつま汁 牛乳</p>	<p>わかめごはん 肉団子と冬野菜の ミルク煮 マカロニサラダ 梨 牛乳</p>
12	13	14	15	16
<p>白ごはん 鶏肉と野菜の ケチャップ煮 ねぎのサラダ りんご 牛乳</p>	<p>豚肉としめじのごはん はんぺんの甘酢和え コーンスープ 牛乳</p>	<p>白ごはん さわらの変わり揚げ 五色和え みそけんちん汁 牛乳</p>	<p>白ごはん カレー豆腐 磯香和え あべかわ芋 牛乳</p>	<p>白ごはん イカと大根の煮物 大豆入りきんぴら りんご 牛乳</p>
19	20	21	22	23
<p>白ごはん フライドチキン 大根の マセドアンサラダ わかめスープ 牛乳</p>	<p>白ごはん じゃがマーボー 中華和え みかん 牛乳</p>	<p>白ごはん つばすの 味噌ネーズ蒸し 白菜のかつお和え かぼちゃのみそ汁 牛乳</p>	<p>ターメリックライスの ホワイトカレー ブロッコリーと ツナのサラダ 福神漬け クリスマスデザート 牛乳</p>	<p>天皇誕生日</p>
<p>☆☆12月のメニュー【あべかわ芋】☆☆</p> <p>＊材料＊ (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋 220g</li> <li>きなこ 10g</li> <li>砂糖 4g</li> <li>塩 少量</li> </ul> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>きなこ・砂糖・塩を混ぜておく。</li> <li>さつま芋を素揚げして、あついうちに①にまぶす。</li> </ol>			 	
<p>とってもかんたんですよ。おうちの人と一緒に作ってみてください。</p>				