

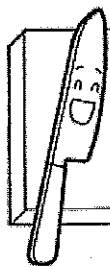
12月



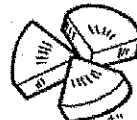
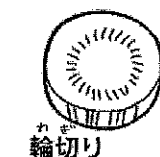
# こんだてひょう

平成21年11月27日  
京丹後市立吉野小学校

月	火	水	木	金
11月30日 振り替休業日 	1 ◇二色そぼろごはん ◇即席漬け ◇豆腐のすまし汁 ◇牛乳	2 ◇白ごはん ◇イカと大根の煮物 ◇ごまあえ ◇金時豆の甘煮 ◇牛乳	3 ◇白ごはん ◇豚肉と野菜の香味和え ◇きつねうどん ◇みかん ◇牛乳	4 ◇白ごはん ◇鶏肉のレモンソースあえ ◇ほうれん草のおひたし ◇大根スープ ◇牛乳
7 ◇大根菜めし ◇マカロニサラダ ◇大根と春雨の辛味炒め ◇牛乳	8 ◇白ごはん ◇鶏肉のカレー風味揚げ ◇フレンチサラダ ◇にんじんのポターージュ スープ ◇牛乳	9 ◇白ごはん ◇ちくわの変わり揚げ ◇磯香あえ ◇切干大根の炒り煮 ◇牛乳	10 ◇白ごはん ◇さばの生姜煮 ◇白菜のおかかあえ ◇のっぺい汁 ◇牛乳	11 ◇チキンカレーライス ◇ブロッコリーとツナのサラダ ◇ミルクゼリー ◇牛乳
14 ◇炒りごきごはん ◇揚げはんぺんの甘酢あえ ◇かきたま汁 ◇牛乳	15 ◇ゆかりごはん ◇肉団子と冬野菜のクリーム煮 ◇ポパイサラダ ◇牛乳	16 ◇白ごはん ◇豚肉のしょうが焼き ◇ごぼうと大豆のサラダ ◇ワカメスープ ◇牛乳	17 4年生 リクエスト給食 	18 ◇白ごはん ◇カレー豆腐 ◇キャベツとハムのサラダ ◇りんご ◇牛乳
21 ◇白ごはん ◇お好み焼き風 ◇白菜の塩昆布あえ ◇すまし汁 ◇牛乳	22 ◇白ごはん ◇さんまのかば焼き ◇かぼちゃのいとこ煮 ◇大根のみそ汁 ◇牛乳	23 天皇誕生日 	24 ◇キャロットライスのホワイトソースがけ ◇水菜とりんごのサラダ ◇クリスマスデザート ◇牛乳	25 



## だいこんで覚えよう 野菜の切り方



野菜の切り方は、料理によってもさまざまです。まずは基本的な切り方をだいこんを使ってマスターしましょう。



良質なたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養が含まれている肉。それに野菜をあわせると、肉に不足しているビタミンCや食物繊維を補うことができます。

