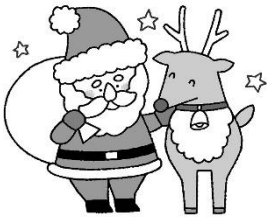


12月のこんだてひょう

京丹後市立大宮南小学校

月	火	水	木	金
おいしいものを食べた後も 必ず歯みがき！  				1日 ・カレーピラフ (麦ごはん) ・冬野菜のスープ煮 ・キャベツとハムの サラダ ・みかん ・牛乳
4日 3年生リクエスト献立 ・わかめごはん ・からあげ ・キャベツの酢のもの ・やかましいみそ汁 ・サイダーゼリー ・牛乳	5日 世界の料理 イギリス ・ごはん ・フィッシュアンド チップス ・コーンソテー ・スコッチブロス ・牛乳	6日 ・ごはん ・マーボー大根 ・中華サラダ ・大豆とさつまいもの スナック ・牛乳	7日 ・ごはん ・関東煮 ・いそかあえ ・手作りふりかけ ・牛乳	8日 は 歯の日 ・鶏ごぼうピラフ (麦ごはん) ・ゆでイカのマリネ ・コンソメスープ ・りんご ・牛乳
11日 ・ごはん ・マーマレードチキン ・きのこほうれん草の ソテー ・ジュリエンヌスープ ・牛乳	12日 ・黒豆ごはん ・豚肉のかりとあげ ・春菊のおひたし ・みそけんちん汁 ・牛乳	13日 ・ごはん ・さばのソース煮 ・五色あえ ・ひつつみ ・牛乳	14日 ・ごはん ・カレーうどん ・切干大根とツナの 炒め物 ・抹茶プリン ・牛乳	15日 ・ごはん ・鶏肉のゆかり 南蛮漬 ・白菜のごまあえ ・かす汁 ・牛乳
18日 ・ごはん(特別栽培米) ・肉どうふ ・ほうれん草の おかかあえ ・こんにゃくのピリ辛煮 ・牛乳	19日 たんご・食の白 ・いりごきごはん (特別栽培米) ・きすのからあげ ・かぶのゆこう漬 ・とうふのすまし汁 ・牛乳	20日 ・ごはん (特別栽培米) ・ひき肉ともやしの にぎりあげ ・白菜の煮びたし ・里芋のみそ汁 ・牛乳	21日 冬至献立 ・ごはん(特別栽培米) ・冬至グラタン ・れんこんサラダ ・コーンと卵のスープ ・牛乳	22日 終業式 ・ごはん ・ローストチキンの オーロラソースかけ ・ゆで野菜 ・白菜のコンソメ スープ ・チョコカップケーキ ・牛乳
12月21日 冬至献立 12月22日(冬至)は、1年のうちで1番昼の時間が短い日です。この日に、「ん」のつくものを食べると、「運氣」がつくと言われています。冬至に食べるとよい食べ物としては、なんきん(かぼちゃ)が1番有名ですね。給食では、1日早いですが21日に冬至献立を出します。冬至グラタンにはなんきん(かぼちゃ)、れんこんサラダにはれんこんとにんじんを使い、「ん」のつく食べ物を取り入れました。 12月22日 終業式・クリスマス献立 2学期最後の給食は、クリスマス前ということで、ローストチキンと手作りのチョコカップケーキを出します。チョコカップケーキには、おからが入っていますが、おからが入っているとは分からない食感のヘルシーなカップケーキです。 都合により、献立を変更することがあります。				