



12月のメニュー



日	献立	10時	3時のおやつ
1(月)	三色丼 りんごサラダ にんじんスープ 果物	ビスケット	シュガートースト
2(火)	【お弁当の日】ごはん 鶏のつくね焼き 切り干し大根 味噌汁 果物	せんべい	ちんすこう 牛乳
3(水)	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	チーズトースト
4(木)	肉味噌うどん カニカマ入り卵焼き ほうれん草のお浸し 果物	ビスケット	わかめおにぎり
5(金)	ごはん 豆腐ハンバーグ 温野菜 味噌汁 果物	せんべい	コーンフレッククッキー
6(土)	チキンカレー ちくわのきゅうり詰め 味噌汁 果物	ビスケット	せんべい
8(月)	麻婆豆腐丼 枝豆とカリフラワーのサラダ 味噌汁 果物	せんべい	あんバターサンド
9(火)	ごはん ポークチャップジンジャー 春雨サラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	大学芋
10(水)	ごはん 魚の竜田揚げ キャベツのナムル 味噌汁 果物	ヨーグルト	きな粉トースト
11(木)	食パン 牛肉コロッケ ほうれん草とカニカマのナムル クリームシチュー 果物	せんべい	鮭おにぎり
12(金)	キーマカレー キャベツの昆布和え 豆腐スープ 果物	ビスケット	お麩のラスク 牛乳
13(土)	ごはん 煮込みハンバーグ 人参の甘煮とフロッキー 味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
15(月)	ビビンバ丼 りんごサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	ミルクパン
16(火)	醤油ラーメン のり塩粉吹き芋 さっぱりキャベツ 果物	せんべい	人参ごはん
17(水)	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草の胡麻和え カレーポトフ 果物	ヨーグルト	バナナ蒸しパン 牛乳
18(木)	【避難訓練の日】わかめおにぎり ちくわのかぼ焼き 具だくさん豚汁 果物	ビスケット	ロールパン
19(金)	ツナとほろ丼 チーズサラダ 味噌汁 果物	せんべい	ホットケーキ
20(土)	ごはん 肉じゃが 浅漬け なめこのみそ汁 果物	ビスケット	せんべい
22(月)	【冬至】ごはん 豚肉の味噌焼き かぼちゃの煮物 すまし汁 果物	せんべい	ジャムパン 牛乳
23(火)	ロールパン ナスのミートグラタン風 さっぱりキャベツ コンソメスープ 果物	ビスケット	きつねおむすび
24(水)	ごはん 煮魚 マセドアンサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	ロールパン
25(木)	【クリスマス会】CARROT・CELERY バイキング PUMPKIN~POTATO おにぎり 鶏のから揚げ 焼きポテト フロッキー 野菜スープ 果物	クリスマスケーキ	蒸かし芋
26(金)	ひじきごはん 春巻き ほうれん草のお浸し すまし汁 果物	せんべい	カレートースト
27(土)	ハヤシライス ちくわのきゅうり詰め 味噌汁 果物	ビスケット	せんべい

※10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。仕入れの状況によっておやつが変更する場合があります。

※お弁当の日は、普段の給食をお弁当箱に入れ提供します。※牛乳は POTATO・CELERY・CARROT クラスのみあります。



給食室から



12月22日は「冬至(とうじ)」です。冬至は、一年の中でいちばん昼の時間が短く、夜が長い日。
昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われています。給食では、この日に合わせて、ほっこり甘いかぼちゃの煮物をいただきます。寒い冬も、かぼちゃパワーで体の中からぽかぽか元気に過ごしましょう!!



11月の誕生日ケーキ スイートポテト



11月の食育

CELERY クラスで、干し柿作りに挑戦しました!
完成がとても楽しみです!



世界の料理 フランス



カレーポトフ

★フランスでは、ポトフは「料理の王様」とも呼ばれ、代表的な家庭料理です。現在でも多くの家庭やレストランでアレンジが加わり、楽しまれています。

●材料(4人分)

- ・ソーセージ 8本
- ・じゃがいも 2個
- ・キャベツ 200g
- ・大根 200g
- ・にんじん 100g
- ・塩こしょう 少々(調味料)
- ・水 5カップ
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・カレー粉 大さじ1

●作り方

- ①ソーセージは半分、他の食材は食べやすい大きさに切る
- ②鍋ににんじんを入れ加熱する
- ③残りの材料と調味料を加え、蓋をして中火で15分煮る
- ④塩こしょうで味を調えて完成!



Merry Christmas

