

# 12月 こんだてひょう



めあて 食べものと健康について知ろう



令和元年11月29日発行葛尾村学校給食センター

<p><b>2日 (月)</b></p> <p>りんごとさつまいもの かさねやき しおナムル</p> <p>むぎごはん</p> <p>とりとだいこん のなまあげの うまに</p>	<p><b>3日 (火)</b></p> <p>ミートソース スパゲティ</p> <p>ツナ あえ</p>	<p><b>4日 (水)</b></p> <p>ポパイサラダ オムレツ</p> <p>コッペパン</p> <p>ホワイト シチュー</p>	<p><b>5日 (木)</b></p> <p>ひじきのブシマヨサラダ とりにくのたつたあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうにゅうと かぼちゃの みそしる</p>	<p><b>6日 (金)</b></p> <p>りんご ブロッコリーサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>すきやきに</p>
<p><b>9日 (月)</b></p> <p>さやいんげんのピーナッツあえ とりにくのみそやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたまご じる</p>	<p><b>10日 (火)</b></p> <p>ほうれんそうのミモザあえ やきマヨコーンサーモン</p> <p>ピーナッツライス 【カミカミこんだて】</p> <p>さといもと だいこんの みそしる</p>	<p><b>11日 (水)</b></p> <p>スナップえんどうサラダ ソーセージ</p> <p>セルフホットドックパン</p> <p>コーンと イカの スープ</p>	<p><b>12日 (木)</b></p> <p>イカときゅうりのサラダ しのだに</p> <p>むぎごはん</p> <p>あさりいり みそしる</p>	<p><b>13日 (金)</b></p> <p>きりぼしだいこんの ケチャップいため もうかザメの しおこうじやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>とんじる</p>
<p><b>16日 (月)</b></p> <p><b>14日 (土)</b> ふるさと 創造学 サミット くりかえ休業日</p>	<p><b>17日 (火)</b></p> <p>りんごの2そうぜりー はるまき</p> <p>中華 めん</p> <p>みそ タンメン しる</p> <p>【中学校リクエスト給食】</p>	<p><b>18日 (水)</b></p> <p>キャベツとコーンのサラダ コロッケ</p> <p>セルフコロッケバーガー</p> <p>サンラ タン</p>	<p><b>19日 (木)</b></p> <p>とうじかぼちゃ さんまのみぞねに</p> <p>むぎごはん 【冬至こんだて】 【ふれ愛給食試食会】</p> <p>とりだんごじる</p>	<p><b>20日 (金)</b></p> <p>やさいチップス ちゅうかサラダ</p> <p>チキン カレーライス</p>
<p><b>23日 (月)</b></p> <p>手作りミニ カップケーキ</p> <p>クリームスパゲティ 【クリスマスメニュー】</p> <p>コーン サラダ</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">冬至かぼちゃ</h2> <p>日本では、一番日が短い日を「冬至」と呼び、厄除けに冬至かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。今年は12月22日が冬至です。ご家庭でも冬至かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして健康を願うと良いかもしれませんね。</p>  </div>			