12月 いただきます

2022.12.1

朝のマラソン後や、発表会の練習後、子ども達に「お腹すいたぁ～今日の給食何？」と聞かれ答えると、「早く食べたい!!」と嬉しそうに話してくれます。給食を楽しみにしてくれている姿が見られ、元気が出ます♪

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				・ピカタ ・白菜の即席漬け ・すまし汁	・かぶのそぼろ煮 ・芋の天ぷら ・味噌汁	・焼うどん ・わかめスープ ・果物
				・牛乳 ・梅ヶ枝餅	・ミルク ・ほうれん草ケーキ	・牛乳 ・サブレ
4	5	6	7	8	9	10
	・豚ひじきのゴマダレサラダ ・おやき ・オニオンスープ	・根菜の千六本炒め ・味玉子 ・とうふ汁	お誕生会	・塩サバ ・マリネ ・かぼちゃのポタージュ	・鶏すき風煮 ★磯いりこ ・わかめスープ	・クラムチャウダー ・昆布の佃煮 ・果物
	・牛乳 ・ヨーグルト	・牛乳 ・果物	・牛乳 ・バームクーヘン	・牛乳 ・芋ケンピ	・牛乳 ・ピザトースト	・牛乳 ・おかき
11	12	13	14	15	16	17
	・サモサ ・豆腐のディップ野菜 ・中華スープ	・鶏肝の吉野煮 ・大根のおかか和え ・きのこ汁	・プレーンオムレツ ・パインときゅうりの酢物 ・コンソメスープ	・三平汁 ・昆布煮 ・果物	・天ぷらとひじき煮 ・かんぴょうの唐揚げ ・味噌汁	・吹き寄せ煮 ・すまし汁 ・果物
	・牛乳 ・コーンフレーク	・ミルク ・黄粉ドーナツ	・牛乳 ・果物	・牛乳 ・スノーボール	・牛乳 ・フルーツヨーグルト	・牛乳 ・クラッカー
18	19	20	21	22	23	24
	・ツナとネギの袋焼き ・野菜のなめ茸和え ・玉子スープ	・ジャーマン風ポテトサラダ ・金時豆の甘煮 ・とうふ汁	・魚のカレーフリッター ・野菜のドレッシング和え ・なめこ汁	・かぼちゃ煮 ・納豆焼き ・コンソメスープ	・ツリーバーグ ・チキンライス ・コーンスープ ・果物・ヤクルト	・玉子丼 ・きゅうりとたくあんの和え物 ・果物
	・ミルク ・鬼まんじゅう	・牛乳 ・果物	・牛乳 ・ヨーグルト	・ミルク ・フランスパンラスク	・牛乳 ・ケーキ	・牛乳 ・おせんべい
25	26	27	28	29	30	31
	・はんぺんのおやき ・ヤーコンのきんぴら ・とうふ汁	・ウィンナーカレー ・福神漬け ・果物	・年越しそば ・かき揚げ ・小女子			大晦日
	・牛乳 ・ヨーグルト	・牛乳 ・チーズ蒸しパン	・ミルク ・あんまん			

今年も1年の締めくくりとして年越しそばがあります。たんぽぽ・さくらんぼ・ひよこ組はうどんを食べます。りす・うさぎ・きりん組で、おそばが心配な方は対応しますので、担任までお知らせください。

根菜で体を温めよう

冬は、かぶやレンコンなどの根菜が美味しい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行を良くする働きや、体を温める働きがあるといわれています。また、薬味として使われるショウガは少量でも体をポカポカにしてくれます。温かい汁物や煮込み料理にもぴったりの根菜をじょうずに使って冬を乗り切りましょう！

冬至に「ん」のつく食べ物を

冬至に食べるかぼちゃの別名は「なんきん」といいますが、冬至には「ん」のつく食べ物を食べると幸せになるといわれています。なんきんをはじめ、みかん・だいこん・れんこんなどの「ん」のつく食べ物を集めてみてはいかがでしょう！また、冬至には、ゆず湯に入るいい伝えもあります。ゆず湯に入ることで体が温まり、風邪を引かずに冬を越せるといわれています。

お誕生会

グラタン
サラダ
ミートボールのケチャップ和え
ウィンナー
なめこ汁
フルーツ
ゼリー

1月のお誕生会は12日(木)です！