

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん 魚の南蛮漬け 豆腐とホタテのスープ りんごゼリー	ごはん 大豆と豚肉の カレー炒め煮 野菜のマヨネーズ和え	麦ごはん 洋風団子汁 ツナとわかめの和え物	ごはん 冬野菜のミルク煮 マカロニサラダ	ごはん 厚揚げのピリ辛炒め ねぎ塩サラダ ヨーグルト
				
8	9	10	11	12
ごはん スペイン風オムレツ ブロッコリー コンソメスープ	麦ごはん 魚のみぞれ煮 ほうれん草スープ 果物(みかん)	カレーうどん ひじきのサラダ 焼きいも	わかめごはん 五目豆 れんこんのサラダ	ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー
				
15	16	17	18	19
ごはん じゃが芋のチーズ煮 ドレッシングコールスロー いりこのスナック	ごはん 茎わかめのきんぴら 相性汁 焼きししゃも	ごはん 回鍋肉 ナムル 揚げぎょうざ	ごはん 炒り豆腐 五色和え 手作りふりかけ	牛ごぼうごはん もずくのみそ汁 高野豆腐の含め煮
				
22	23	24	25	26
ごはん 魚の南部焼き かぶのゆず漬け かぼちゃのそぼろ煮	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャロットラペ キャベツのミルクスープ 選んだケーキ缶	ごはん チキングラタン ポイルブロッコリー ミネストローネ デザート	ミートスパゲティ ほうれん草のツナサラダ	給食お休み
				

R7年

12月



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

冬本番を迎えます。風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが大切です。食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

