

16	木	ご飯		米		牛乳	お茶 星たべよせんべい(赤福屋) 雪の宿(以上児)
		すまし汁	豆腐 油揚げ わかめ		たまねぎ	リッツ	
		魚の磯部揚げ	さわら 卵 あおのり	薄力粉 油			
		キャベツのゆかり和え			キャベツ にんじん ゆかり		
17	金	ご飯		米		牛乳	お茶 お好み焼き
		ばち汁	油揚げ	そうめん	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	きなこ菓子	
		味噌カツ	鶏むね みそ 卵	薄力粉 パン粉 油 砂糖 ごま			
		大根サラダ		砂糖 ごま油	だいこん きゅうり にんじん		
18	土	中華丼ぶり	豚もも	米 ごま油 砂糖 片栗粉	はくさい たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ	牛乳	牛乳 アスハラガスビスケット
		わかめスープ	わかめ	いりごま	たまねぎ だいこん にんじん	ビスコ	
		みかん			みかん		
20	月	ハヤシライス	豚もも	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん	牛乳	牛乳 クッキー
		ごぼうサラダ	ツナ缶	マヨドレ	ごぼう にんじん えだまめ	せんべい	
		りんご			りんご		
21	火	チキンライス	鶏もも	米	たまねぎ にんじん トマトケチャップ	牛乳	牛乳 クリスマスカップケーキ 
		コンソメスープ			チンゲンサイ たまねぎ にんじん	ウエハース	
		ミートローフ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 卵	油 パン粉	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース		
		ゆでキャベツ			キャベツ		
星にんじん			にんじん				
22	水	ご飯		米		牛乳	お茶 桃ヨーグルト
		かぼちゃの豆乳スープ	豆乳		たまねぎ にんじん かぼちゃ	白い風船	
		チキン南蛮	鶏むね 卵 豆乳	薄力粉 油 砂糖 マヨドレ	たまねぎ 赤パプリカ レモン		
		ほうれん草のナムル		ごま油 いりごま 砂糖	ほうれん草 そう やし		
23	木	とりめし	鶏もも	米		牛乳	牛乳 きな粉クリームサンド
		けんちん汁	豆腐	板こんにゃく	だいこん にんじん ねぎ	リッツ	
		あじの塩焼き	あじ				
		もやしのごま酢和え	竹輪	砂糖 いりごま	もやし にんじん		
24	金	ご飯		米		牛乳	牛乳 黒ごまマフィン
		味噌汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ		しめじ	きなこ菓子	
		チンジャオロース	豚もも	ごま油 片栗粉	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ		
		中華サラダ	ロースハム	砂糖 ごま油 いりごま	もやし きゅうり にんじん		
25	土	豚肉チャーハン	豚ひき肉	米 油	にんじん たまねぎ ピーマン	牛乳	牛乳 せんべい
		はるさめスープ	わかめ	はるさめ	はくさい にんじん コーン	ビスコ	
		バナナ			バナナ		
27	月	親子丼	鶏もも 高野豆腐 卵	米	たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳	牛乳 おかずパン
		白菜とえのきのすまし汁			はくさい たまねぎ こまつな えのきたけ	せんべい	
		大根とハムの和え物	ロースハム	砂糖	だいこん きゅうり		
28	火	年越しラーメン	豚もも	中華めん ごま油	たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ	牛乳	お茶 チーズ昆布おにぎり
		小松菜のサラダ	ロースハム	油 砂糖	こまつな もやし	ウエハース	
		バナナ			バナナ		

給食だより

🌬️北風が冷たくなり、今年も残すところあと1か月になりました。朝晩の冷え込みや空気も乾燥し、風邪を引きやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐下痢の予防には「手洗い」が大切です。寒さに負けず、元気に過ごして新しい年を迎えましょう！

🌕22日は冬至です。

冬至は、1年の中で1番昼が短い日です。かぼちゃをはじめ、おかゆやこんにゃくを食べる習慣があり、一部の地方ではれんこん、みかんなど「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸福になると言われています。また、寒さに負けず健康に過ごすために「柚子湯」として柚子をお風呂に浮かべて入ります。風邪の予防や、肌を強くする効果に優れているそうです。給食でかぼちゃの提供をします。

🍲今月の食育(17日)は、近畿・東海地方です。ばち汁は、兵庫県の郷土料理で「揖保乃糸」というそうめんが有名です。そうめんの端の部分の切り落としたものが三味線の「ばち」に似ていることからこの名前がついたと言われています。味噌カツは、愛知県の郷土料理です。味噌をベースに砂糖や出汁を加えた味噌だれをとんカツにかけています。給食では鶏肉で代用します。おやつのお好み焼きは、大阪の名物です。

🎄21日は、クリスマス給食になっています。

発行日：令和3年 11月30日 作成者：大森

