

3

牛乳

玉こんのてり煮  
ささみの  
あまずかけ

麦ごはん

あぶらあ  
げのみそ  
汁

4

牛乳

★ みかん  
ポテトサラダ

食パン

コンソメ  
スープ

5

6年2組リクエスト給食

牛乳

もやしのナムル  
ぶた肉の  
しょうがやき

麦ごはん

わかめ  
のみそ汁

6

牛乳

りんご 1/6  
カリフラワーとブロッコリーのサラダ

ハヤシライス

7

牛乳

やきぶた  
いり  
みそ  
サラダ

あじ  
ごはん

いしかり  
汁

10

牛乳

小魚とだいたいの  
つくだ煮  
こうみあえ

麦ごはん

にく  
じゃが

11

牛乳

りんご 1/6  
ほうれん草と  
ハムのソテー

いちご  
ジャム

はくさい  
のクリーム  
煮

コッペ  
パン

12

5年3組リクエスト給食

牛乳

おひたし  
とり肉の  
からあげ

麦ごはん

とん汁

13

牛乳

ひじきサラダ  
ぎょうざ1ヶ

麦ごはん

はっぼ  
うさい

14

<はやめの冬至>

牛乳

★ みかん  
とうじかぼちゃ

ソフト  
めん

けんちん汁

17

牛乳

ほうれん草と  
たまごのあえもの

エビフライ

ソース

麦ごはん

こんさ  
い汁

18

デザート

牛乳

コーンサラダ  
タンドリー  
チキン

黒糖パン

やさい  
スープ

19

牛乳

なっとう  
やさいのみそ  
いため

麦ごはん

つみれ  
汁

20

牛乳

ごまあえ  
さけのてりやき

麦ごはん

じゅう

21

2学期終業式

給食なし

## <12月21日は冬至です>

冬至は一年中で夜が一番長い日のこと  
す。この日に「冬至かぼちゃ」といってかぼ  
ちゃを食べると病気になるまいといわれ、古  
くから各地で言い伝えられています。そのほ  
かにも「厄よけになる」「カゼにならない」  
「一年中おこづかいにこまらない」「長生き  
する」などの言い伝えがあります。

## 給食レシピ

### <ささみの甘酢かけ>

材料(4人分)

- ささみ・・・4本
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- 酒・・・小さじ1
- かたくり粉・・・適量
- さとう・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・小さじ2
- 水・・・20ml
- 酢・・・小さじ1

作ってみましょう 1日のこんだてから

- ささみに塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
- 調味料をあわせ、煮とかす。
- ①にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- 油であげたささみに②の調味料をかける。

☆おしらせ☆

1月の給食は9日  
(水)から始まります。

