



給食だより



令和6年12月

日 曜		昼 食	3時のおやつ		朝のおやつ(ひよこ組)			
		お か ず	デザート	飲み物	おやつ	飲み物	おやつ	
2	月	アップルジンジャーポーク 大根サラダ 豆乳スープ		ミルク	フレンチトースト	牛 乳	ビスケット	
3	火	カレイの野菜あんかけ さつまいもの甘煮 すまし汁		〃	アスパラガスビスケット	〃	せんべい	
●	4	水	筑前煮 ごま和え	〃	みたらし団子	〃	ジャムトースト	
▲	5	木	カレーうどん りんごと野菜のサラダ	麦 茶	ソフール	〃	かっぱえびせん	
●	6	金	春雨と肉のごま炒め 油揚げの酢の物		かっぱえびせん	〃	バナナ	
	7	土	おゆうぎ会		おやつ			
	9	月	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁	ミルク	フライドポテト	牛 乳	ビスケット	
	10	火	ツナと豆腐の卵とじ 切干大根の酢の物 すまし汁	〃	せんべい	〃	動物ポーロ	
●	11	水	ひじきの炒り煮 チップスサラダ	パイン缶	〃	チーズケーキ	〃	ジャムトースト
▲	12	木	肉みそスパゲティ かきたま汁	牛 乳	シスコーン	〃	サッポロポテト	
●	13	金	きんぴら炒め なます サバの照り焼き	ミルク	混ぜ込みおにぎり	〃	バナナ	
	14	土	カレー コールスローサラダ	〃	ベジたべる	〃	アスパラガスビスケット	
	16	月	赤魚のコーンマヨネーズ焼き ごま和え すまし汁	〃	ドーナツ	〃	ビスケット	
	17	火	中華風ローストチキン 中華きゅうり 春雨スープ	〃	みかん・動物ポーロ	〃	せんべい	
●	18	水	肉じゃが 納豆和え	〃	ワインナーパン	〃	ジャムトースト	
▲	19	木	ビーフン炒め ワンタンスープ	〃	ココナッツサブレ	〃	かっぱえびせん	
●	20	金	切り干し大根の炒め煮 ひじきの酢の物	牛 乳	ねったぼ	〃	バナナ	
	21	土	かぼちゃのグラタン 野菜スープ	ミルク	キャラメルコーン	〃	ミレービスケット	
	23	月	ドライカレー スパゲッティサラダ	〃	お好み揚げ	〃	ビスケット	
	24	火	サバのみりん焼き 小松菜の煮びたし みそ汁	〃	塩せんべい	〃	ジャムトースト	
◎	25	水	誕生会&クリスマス会 チキンライス 手羽唐揚げ ミートボール ポテトサラダ フロccoliコーンスープ	ゼリー	牛 乳	ケーキ	〃	動物ポーロ
▲	26	木	ちゃんぽん汁 もやし酢の物	ミルク	チョコイス	〃	サッポロポテト	
●	27	金	マーボー豆腐 ごぼうサラダ	〃	ビスコ	〃	バナナ	
	28	土	クリームシチュー マカロニサラダ	ジュース	バーベQ味	〃	野菜パー	

●：玄米給食の日

▲：麺類の日

◎：行事食の日

緑色の字：新メニュー

★ 春雨スープ ★



【材料】 1人分

- ・小松菜…12g 下茹でして2cm幅にカット
- ・玉ねぎ…15g 1/2カットの干切り
- ・人参…10g 3cm長さの干切り
- ・春雨…5g 下茹でしてカットする
- ・卵…10g 卵を割りほぐしておく
- ・鶏ガラ…2g
- ・薄口醤油…5g

【作り方】

- ① 鍋に1人150gの水を鍋に入れ、野菜をくわえて煮る。
- ② 野菜が煮えたら、春雨、小松菜、鶏ガラ、薄口醤油を加えて味を調える。
- ③ とき卵を加えて少し沸騰すれば出来上がり。

冬至のかぼちゃ

今年の12月21日は1年のうち、もっとも風が短くなる冬至です。無病息災を願い、この日にかぼちゃを食べる風習があります。保存性の高いかぼちゃは昔は貴重な栄養源でした。厳しい冬を元気に過ごすため、冬至に食べるようになったといわれています。

