



# 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)		
日	曜	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		〃	みたらし団子	〃	ジャムトースト
▲	5	木		麦 茶	ソフール	〃	かっぱえびせん
●	6	金			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	パイン缶	〃	チーズケーキ	〃	ジャムトースト
▲	12	木		牛 乳	シスコーン	〃	サッポロポテト
●	13	金		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		〃	ワインナーパン	〃	ジャムトースト
▲	19	木		〃	ココナッツサブレ	〃	かっぱえびせん
●	20	金		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	ゼリー	牛 乳	ケーキ	〃	動物ポーロ
▲	26	木		ミルク	チョコイス	〃	サッポロポテト
●	27	金		〃	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	〃	野菜バー

●：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。

