



# こんたてひょう

R4.12月  
青木小学校

## <寒さに負けない食事をしよう>

いよいよ師走に入りました。寒さもぐっと増してくる時期です。朝ごはんをしっかり食べて、寒さに負けない体を作り

## <今月の地場産物>

お米、黒米、エリンギ、にんにく

1日(木)

ミルクトースト  
ポークピーンズ  
くだもの

2日(金)

ごはん  
マーボーピラフ  
カレーサラダ  
こんぶとまくらかき

牛乳  
まいこち  
つきまと

5日(月)

わかめごはん  
とうふハレバーグ  
トマトソース  
ペンネとブロッコリーのサラダ  
とうふじる

6日(火)

うどん  
にくうどんじる  
えびしゃまい  
かいもうサラダ

7日(水)

くろまいごはん  
☆ パパカレー  
たけのこといこの  
あづけに  
ふくじんあえ

8日(木)

しょくパン  
チリコンカン  
シンデレラサラダ  
キャベツのスープに

9日(金)

ごはん  
おでんに  
ちくさたまじやき  
きりぼし豆腐と  
ツナのごまあえ

12日(月)

キムチごはん  
とりのからあげ  
ほうれん沙拉  
わかめスープ  
くだもの

13日(火)

ソフトメン  
ツナリース  
じゅがいものパテ  
じゅうゆけめ  
ざしきあえ

14日(水)

くろまいごはん  
さわらのうめみそ味  
わかめときわりの  
すのもの  
とんじる

15日(木)

コッペパン  
とうふのグラタン  
ひじきのマリネ  
やさいスープ

16日(金)

ごはん  
ぶたキムチごはんのぐ  
じゅがいものちゅうあえ  
ワンタンじる

19日(月)

ごはん  
さばのみそに  
キャベツのじゅこ  
サラダ  
かきだまじる

20日(火)

ソフトメン  
はほこうじる  
☆ てづくりスイートポテト  
きりぼし岱いこんの  
サラダ

21日(水)

ごはん  
こんにゃくの  
ゆずみそがけ  
じゅがいものこうせ  
あえ

22日(木)

こくとうパン  
スペインオムレツ  
りんごとヨンの  
サラダ  
こおりどうひの  
スープ

23日(金)

チキンライス  
タンドリーチキン  
クリスマスサラダ  
コーンスープ  
てづくりケーキ

26日(月)

ごはん  
さけのみそパテ  
やき  
おかかあえ  
けんちんじる  
くだもの

27日(火)

うどん  
きつねうどんじる  
☆ ぐりとぐらのカステラ  
ザンクトサラダ

今日は読書旬間(11/30~12/9)にあわせ図書委員会の皆さんのが選んでくれた本の中からステキなメニューが登場します。「パパカレー」、「ミラクルかんたん!スイーツマジック③のスイートポテト」、「ぐりとぐらのカステラ」です。

給食室の先生たちが頑張って作ります。楽しみにしていてくださいね。