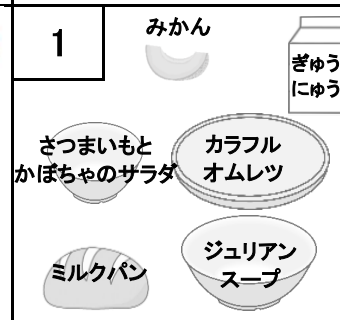
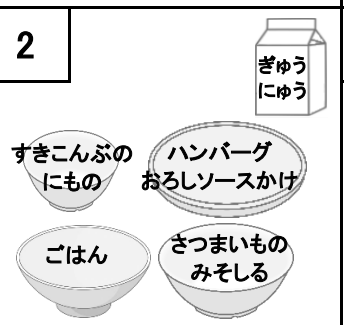
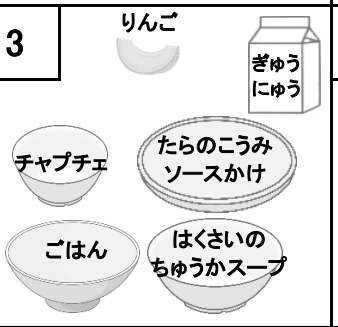
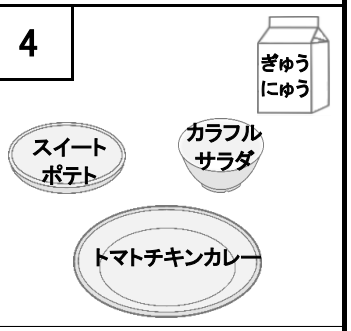
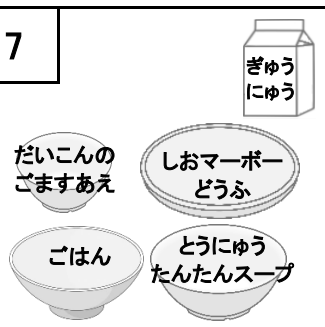
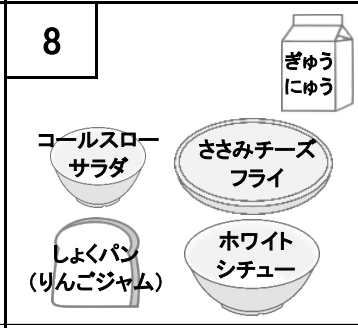
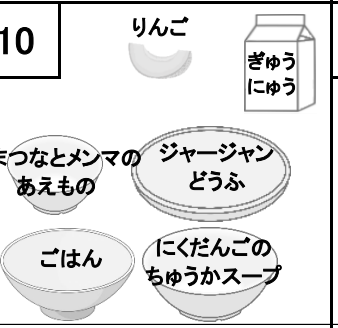
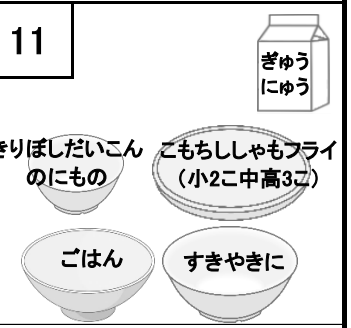
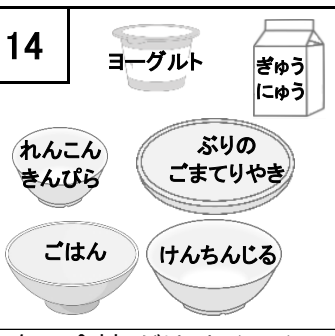
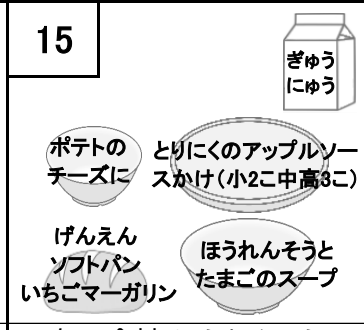
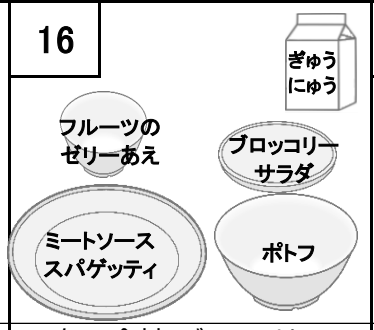
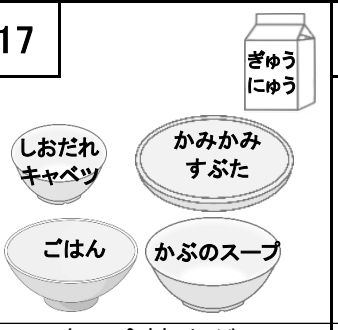
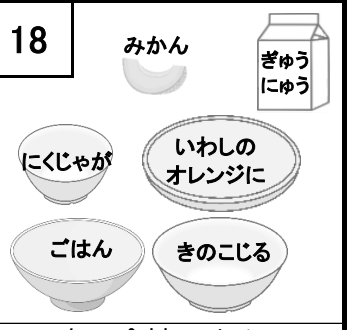
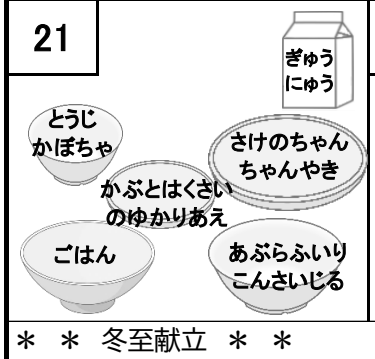
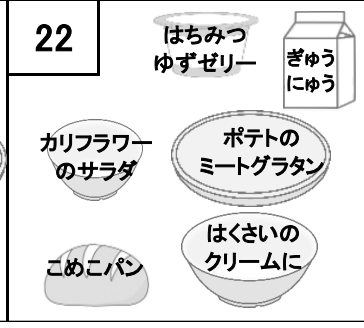
webページ掲載用

# 12月 きゅうしょく はいぜんず

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| かぜに負けない体をつくる | 1<br><br>かぜをひきやすい季節です。給食をしっかり食べて、冬を元気に過ごしましょう。 | 2<br><br>ハンバーグは給食室の手作りです。旬のだいこんを使ったおろしソースでいただきましょう。 | 3<br><br>今月も地元の小堤りんごを使います。いろいろな種類のりんごを味わいましょう。 | 4<br><br>小学部で育てたさつまいもを給食で使用します。2日はみそ汁、4日はスイートポテトに使います。 |
| 7<br><br>旬の食材：だいこん | 8<br><br>ホワイトシチューに使われている牛乳には、カルシウムが豊富に含まれています。 | 9<br><br>旬の食材：さば | 10<br><br>旬の食材：こまつな | 11<br><br>切干大根は、干すことで栄養が凝縮されます。 |
| 14<br><br>旬の食材：ぶり　れんこん | 15<br><br>旬の食材：ほうれんそう | 16<br><br>旬の食材：ブロッコリー | 17<br><br>旬の食材：かぶ | 18<br><br>旬の食材：みかん |
| 21<br><br>＊　＊　冬至献立　＊　＊<br>今年の冬至は22日です。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれています。また、かぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。 | 22<br> | 23<br><br>＊＊クリスマス献立＊＊<br>クリスマスケーキはチョコまたはイチゴのリザーブです。今年最後の給食を楽しんでください。 | 感謝して食べよう！ |

生産する人　運んでくれる人　献立作成・調理する人