

SCHOOL LUNCH WARABI

12月

和良比小の給食をご紹介します！

12月1日（木）



手作りメロンパン
牛乳
ワンタンスープ
ツナサラダ
オレンジ

12月2日（金）



ごはん
牛乳
擬製豆腐
鶏肉と大根の韓国風煮物
かぶの味噌汁
りんご

12月5日（月）



さんまごはん
牛乳
鶏肉の塩こうじ焼き
チゲ風豚汁
みかん

12月6日（火）



ほうとう
牛乳
とんかつ
磯辺和え
ヨーグルト

1 2月7日 (水)



ごはん
牛乳
陳さんの麻婆豆腐
揚げ餃子
こまつなのナムル
オレンジ

1 2月8日 (木)



コッペパン
ブルーベリージャム
牛乳
コーンクリームシチュー
焼き肉サラダ
はちみつレモンゼリー

1 2月9日 (金)



牛丼
(ごはん)
牛乳
さつまい
白玉ぜんざい

1 2月12日 (月)



きむたくごはん
牛乳
ハニーマスタードチキン
にらたまスープ
みかん

12月13日（火）



スパゲティ
鮭とほうれんそうのクリームソース
牛乳
ひじきのマリネ
さつまいもと栗のタルト

12月14日（水）



フランクデニッシュ
牛乳
ポークビーンズ
れんこんの
ごまサラダ
パンナコッタ

12月15日（木）



ごはん
牛乳
豚肉の
ごまだれ焼き
おかか和え
けんちん汁
りんご

12月16日（金）



ごはん
牛乳
すき焼き煮
野菜の納豆和え
手作り
スイートポテト

12月19日（月）



セレクト揚げパン
（きなこ or ココア）
牛乳
肉団子スープ
元気サラダ
夢オレンジ

12月20日（火）



麦ごはん
牛乳
チキンカレー
ブロッコリー
サラダ
ヨーグルト

12月21日（水）



吹き寄せごはん
牛乳
かれのいの黄金焼き
冬至の味噌汁
ゆずゼリー

12月22日（木）



チキンライス
牛乳
鶏肉の塩唐揚げ
ABC スープ
クリスマスケーキ

『冬至』

「冬至」とは、1年のうち、昼が最も短く夜が長い日のことで、今年は12月22日になります。

冬至には、これからの寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べます。また、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に、入る風習もあります。

「かぼちゃ」の旬は夏ですが、長時間保存しておくことができます。昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存できるかぼちゃは、大切な野菜でした。かぼちゃには、かぜ予防に役立つ栄養素（ビタミンA・C）が、多く含まれています。そして、「寒い冬、かぜなどをひかずに、元気に過ごせるように」との願いが込められています。