

SCHOOL LUNCH WARABI

12月

和良比小の給食をご紹介します！

12月2日（月）



フレンチトースト
メープルジャム
牛乳
ポークビーンズ風
小松菜サラダ

12月3日（火）



ごはん
牛乳
陳さんの麻婆豆腐
揚げ餃子
ツナと野菜のごま和え

12月4日（水）★四街道市内

統一メニュー★



ごはん
牛乳
鶏肉のねぎ塩焼き
ほうれん草の納豆和え
ぬっぺ汁
オレンジ

12月5日（木）



けんちんうどん
牛乳
レバーとポテトの変わり揚げ
ミルクくずもち

12月6日(金)



小松菜ピラフ
牛乳
鶏肉のレモン煮
豆腐のカレースープ

12月9日(月)



ごはん
牛乳
チキンカレー
元気サラダ
手作りチョコババロア

12月10日(火)



味噌ラーメン
(中華麺)
牛乳
コロッケ
ひじきのカラフル和え
ヨーグルト

12月11日(水)



ごはん
牛乳
擬製豆腐
磯香和え
さつま芋の豚汁

12月12日(木) ★冬至メニュー★



青菜じゃこごはん
牛乳
鶏肉のトマト煮
冬至の味噌汁

12月13日(金)



セルフホットドック
(パン・ハンバーグ)
牛乳
クリームシチュー
いちごゼリー

12月16日(月)



ごはん
牛乳
ジャジャンドーフ
春巻
ブロッコリーの中華和え

12月17日(火)



スパゲティ
鶏肉とほうれん草のクリームソース
牛乳
メンチカツ
コールスローサラダ

12月18日(水)



ヨーグルトトースト
牛乳
肉団子スープ
れんこんとひじきのサラダ
ひとロゼリー

12月19日(木) ★クリスマス

メニュー★



ウインナーピラフ
牛乳
鶏肉の唐揚げ
ABCスープ
花みかん

『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。