

12月のこんだて

鯖江市神明小学校

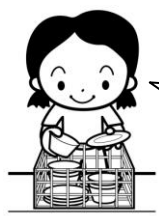
月	火	水	木	金	
	1 ひじきご飯 赤魚の照り焼き ほうれん草と もやしのおひたし 打ち豆のみそ汁 586カロリー	2 ご飯 ★マーボー豆腐 もやしのナムル りんご 678カロリー	3 麦ご飯 鯖のおろし煮 つぼ漬けあえ 田舎汁 みかん 718カロリー	4 ご飯 五目信田の含め煮 しゅんぎくの ごまよごし かきたま汁 588カロリー	
	8 ご飯 ★酢豚 ショーロンポー チンゲン菜のナムル 664カロリー	9 親子丼 (親子丼の具) 三色ごまあえ にゅうめん バナナ 736カロリー	10 ご飯 揚げ鶏のみそからめ ほうれん草と 切り干しのごまあえ わかめスープ ミニトマト 680カロリー	11 ご飯 ★カレー 大根サラダ 福神漬け 712カロリー	
14 フランスメニュー クロワッサン 鶏肉のチーズ はさみあげ ゆでブロッコリー ミニトマト ポトフ 698カロリー	15 とりごぼうご飯 卵豆腐 しらすとわかめの 酢の物 つき大根のみそ汁 みかん 615カロリー	16 大豆入りわかめご飯 ★鯖のおかか照り煮 いんげんのごまあえ はんぺんのすまし汁 623カロリー	17 ご飯 しらたき入り 肉じゃが 甘えびの唐揚げ 小松菜の煮びたし 685カロリー	18 冬至メニュー ご飯 肉だんご 冬至なんきん みそ汁 昆布ふりかけ 669カロリー	
21 クリスマスマニュー ツナサンド (コッペパン、ツナ) きのこのポタージュ サンタのおくりもの (チョコレートムース) 775カロリー	 フランスメニュー(14日)・冬至メニュー(18日) クリスマスメニュー(21日) 特別メニューが目白押し♪今からわくわく、 楽しみだね。どれもとってもおいしそう!!				 今年の冬至は22日。給食では、一足早くかぼちゃを食べて風邪に負けない体になるようお願いしよう。

● 給食をおいしくいただくために ●



給食を安全においしくいただくためには、まず身じたくを整えることが大切です。手洗い・うがい、手のアルコール消毒をして、きれいなマスク・エプロンを着けてから給食の準備にとりかかりましょう。

配られるのを待つ人は、ほこりがたたないように静かに待っているようにしましょう。



おねがい
 ★印のついているメニューは、食器をふいてからかたづけね。

★今月の地場野菜★
 こまつな つまみな
 大根 白菜 ねぎ

