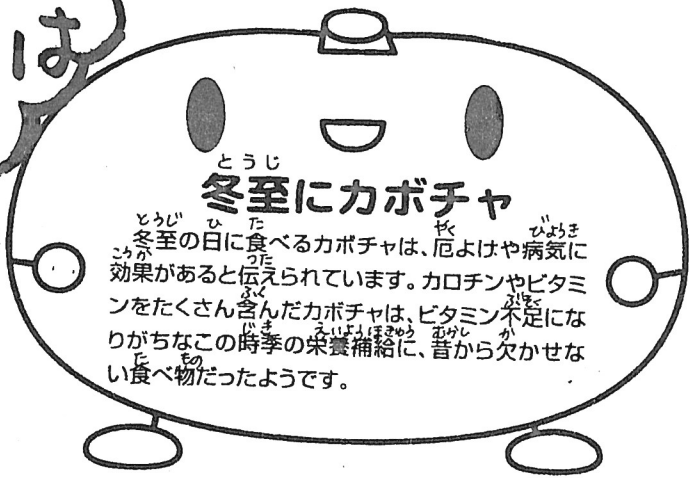


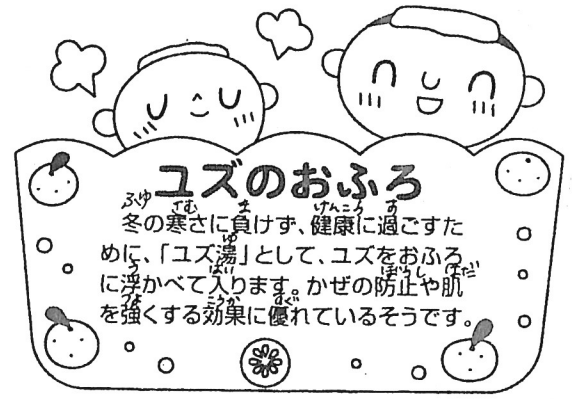
献立表

12月22日は
冬至!



冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



ユズのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

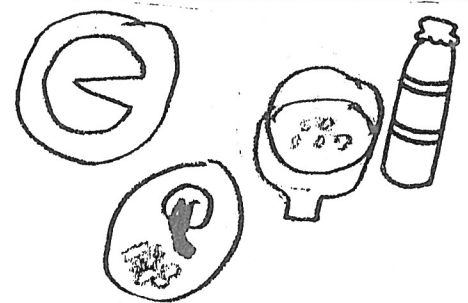



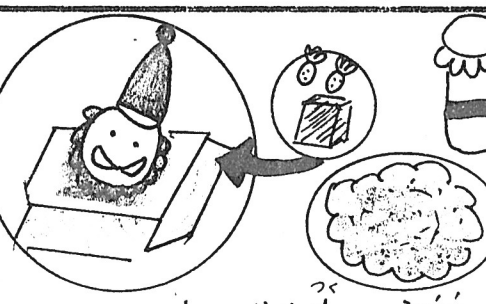
<p>3月 トリそばとうはんはくさいのおひたしりんご かぼちやのてんぷら。さといもえのききゅうのおつゆ。</p> <p>かぼちやは、意外にも ビタミンCを多く 含んでいます。 かぜの予防に!</p> <p>(M)</p>	<p>4火 カレーライス・オレンジ ワカメサラダ。きゅうにゅう</p> <p>(M)</p> <p>★赤阪小学校の4年生★ 広末敏和くんが考案</p>	<p>5ごはん・さんまのオイルほし・キャロット 水 ほうれんそうのほくさい。カップケーキ 14のソテー。スープ。きゅうにゅう</p> <p>キャロットカップケーキは、 小吹台にある トマトハウスさんの 手作りです★ ★今日はくすのきホーランド村の 6年生はバイキング給食です★</p>
<p>6ごはん・とうふとえびのくずに 木 きんぴら。あまほつ。きゅうにゅう</p> <p>豆腐は カルシウムが ほうふです。 和食・洋食・中華 どれにでも合います。</p> <p>(M)</p>	<p>7くるみレーズンパン・コーンポタージュ 金 チキンピカタ。チンゲンサイのいためのもの</p> <p>くるみは、たんぱく質と脂肪が 多く、栄養が豊富 あり、古くは、 縄文時代から 食べられていたそうです。</p>	<p>10ごはん・いんげんのピタッあえ。ほし 月 ちくぜんに。じゃんピーマン。きゅうにゅう</p> <p>いんげん豆は 1年に3回4又かく できるので別名 「三度豆」とも呼び ます。</p> <p>(M)</p>
<p>11コーンパン。ささみのフィンガーあげ。ツリエヌ 火 マーシャル。キャバツとコーンの。きゅうにゅう ビーンズ。バターソテー。フルーツヨーグルト</p> <p>とり肉は、ビタミンAが ほうふです。 ビタミンAは、粘膜を 強くしてくれ ますよ。</p> <p>(S)</p> <p>★赤阪小学校の6年生★ 川口祐紀さんが考案してくれました。 (栗を村のみかんに変更しました)</p>	<p>12 わがめごはん。やきさけ。きりぼだい 水 じゃがいもわかめの みそ汁。みかん。きゅうにゅう</p> <p>(S)</p>	<p>13 ごはん・にくじゃが。にんじんゼリー 木 ほうれんそうのチリメンあえ。きゅうにゅう</p> <p>ちりめんじゃこは、 ウツクイツクの 赤ちゃんです。 骨を作る カルシウム ビタミンDがたっぷり。</p> <p>(S)</p>

献立表

6年生のみなさんへ

12/5は、くすのきホールにて
みんなが楽しみにしていた
バイキング給食です！
各学校の6年生と交流を深めて
楽しい思い出のバイキング給食にしましょうね。

今月は、赤阪小学校にて
(4~6年生)
南大立を考えてもらいました。
みんな栄養士さんになったように
目をキラキラとさせながら
楽しそうに南大立を熱心に
考えてくれました。
(各学年1名の採用とさせていただ
きました。)

<p>14 金 うずまきパン・ハンバーグ・カレーパツ</p>  <p>きのこのスープ・とうにやうデザート</p> <p>★赤阪小学校の5年生★ 貝原治くんが考えてくれました。 (バーガーパンをうずまきパンに変更)</p>	<p>17 月 ジェパン・さばのつけ焼き・みかん</p>  <p>さばは少し魚くささか</p> <p>ありますが 栄養はほうふです。</p> <p>(S)</p>	<p>18 火 バターロール・ホクソテのトマトソースケ</p>  <p>ブロッコリーやカリフラワーは 花野菜といって 花のつぼみの 部分を食べる 野菜です。</p>
<p>19 水 ジェパン・1/4のアモンドあげ</p>  <p>アモンドはバラ科の 植物です。 果の果肉はうすく 種を乾燥させて 食べます。</p> <p>(S)</p>	<p>20 木 カニピラフ・クラムチャウダー</p>  <p>今年のケーキは、メレンゲで作った サンタクロースの クリスマスケーキです。</p>	

～来年度の給食開始～
今学期の給食は12/20までです。
(木)
3学期は、1/10からです。
(木)
お楽しみにしていて下さいね。

★ 1月の献立表には、
小吹台小学校 4,5年生
千早小学校 4年生の
お友達の考えてくれた
南大立が登場します。
★ お楽しみにネ！ ★