
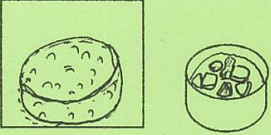




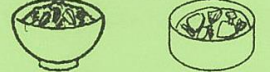
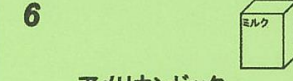







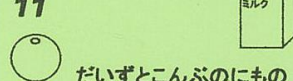



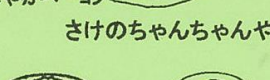



























# 12がつ こんだてよていひょう

ところざわとくべつしえんがっこう


月	火	水	木	金
<p>3 おんやさいサラダ</p>  <p>3 やきカレーパン ミルクつもっこ</p>  <p>624kcal 720kcal</p>	<p>4 せんキャベツ</p>  <p>4 みかん れんこんメンチカツ</p>  <p>665kcal 830kcal</p>	<p>5 さつまいもと りんごのかさねに</p> <p>青森の郷土食給食</p>  <p>5 さばのしょうゆに</p>  <p>5 いかごはん せんべいじる</p>  <p>629kcal 772kcal</p>	<p>6 アメリカンドック</p>  <p>6 やきそば ちゅうかコーンスープ</p>  <p>695kcal 868kcal</p>	<p>7 小低のリクエスト給食</p> <p>ポテトツナサラダ</p>  <p>7 りんご やきにく</p>  <p>7 ごはん だいごのみそしる</p>  <p>613kcal 770kcal</p>
<p>10 じゃがいものアンチョビソース</p>  <p>10 メカジキのやさいソースかけ</p>  <p>10 くらパン やさいのみそスープ</p>  <p>594kcal 741kcal</p>	<p>11 だいずとこんぶのもの</p>  <p>11 みかん</p>  <p>11 むぎごはん すきやき</p>  <p>651kcal 812kcal</p>	<p>12 じゃがベーコン</p> <p>北海道の郷土食</p>  <p>12 さけのちゃんちゃんやき</p>  <p>12 チーズわかめごはん あすかじる</p>  <p>611kcal 777kcal</p>	<p>13 キャラメルポテト</p>  <p>13 やきししやも</p>  <p>13 しおラーメン</p>  <p>653kcal 833kcal</p>	<p>14 そくせきピクルス</p>  <p>14 みかん</p>  <p>14 ほうれんそうのポターージュ</p>  <p>14 ドライカレーライス</p>  <p>630kcal 832kcal</p>

<p>17</p> <p>ブロッコリーのちゅうかいだめ</p>   <p>とうふのチリソースがけ</p>   <p>ツイストパン ちゅうかスープ</p> <p>556kcal 708kcal</p>	<p>18</p> <p>きりぼしだいこんサラダ</p>   <p>わふうハンバーグおろしソース</p>  <p>みかん</p> <p>あじつけのり</p>    <p>ごはん けんちんじる</p> <p>615kcal 766kcal</p>	<p>クリスマス給食</p> <p>19</p> <p>ローストチキン</p>   <p>チョコバナナ カップケーキ</p>  <p>カラフルサラダ</p>  <p>チョコバナナ カップケーキ</p>  <p>えびドリア かぼちゃポタージュ</p>   <p>759kcal 950kcal</p>
---	--	---

**食べ物ノート**

## 年越しそば

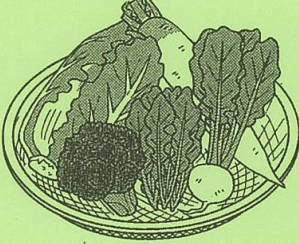
12月31日の大みそかに「そば」を食べるようになったのは江戸時代頃からといわれています。年越しそばには、別名として「みそかそば」「つごもりそば」などがあります。年越しにそばを食べるようになった由来には、いろいろなものがあります。細く長い形から長寿につながるという説や、金銀細工師が金粉を集めるのにそば粉を使ったことから、金を集める縁起物として食べられるようになったという説や、そばの持つ健康効果を期待して食べるという説などがあります。



早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、なべ料理や実たくさんの汁物などで体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう。



### 冬野菜を おいしく食べよう



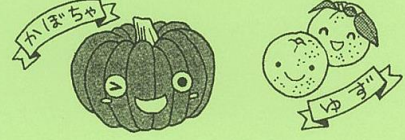
### 温かい飲み物で



### 体もぽかぽか

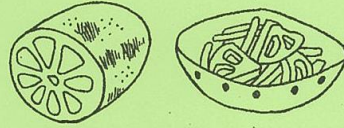
## 12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。



## れんこんに注目!

れんこんは、ビタミンCが豊富に含まれています。ぬるぬるとした成分のムチンには、胃の粘膜を保護する働きがあります。れんこんは、シャキシャキとした歯ざわりが特徴で、この歯ごたえを残すために、調理の加熱時間はなるべく短めにしましょう。



また、皮をむいたままにするとすぐに変色してしまうので、酢水などにさらします。しかし、長時間さらすとビタミンCがとけ出してしまいますので注意しましょう。