



<p>2日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のコーン炒め</td> <td>切干大根の煮物</td> </tr> <tr> <td>ミニグレーゼリー</td> <td>ごまザンギ</td> </tr> </table>	小松菜のコーン炒め	切干大根の煮物	ミニグレーゼリー	ごまザンギ	<p>3日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>みかん</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリー</td> <td>春巻き</td> </tr> </table> <p>マーボー豆腐</p>	春雨サラダ	みかん	ブロッコリー	春巻き	<p>4日(水) 五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>ニラ入り炒り卵</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table>	もやしとほうれん草のナムル	ニラ入り炒り卵	杏仁豆腐	ちくわの磯辺揚げ	<p>5日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>キャベツと水菜のごまサラダ</td> <td>のり豆ポテト</td> </tr> <tr> <td>ひじきの煮物</td> <td>さばのみそ煮</td> </tr> </table>	キャベツと水菜のごまサラダ	のり豆ポテト	ひじきの煮物	さばのみそ煮	<p>6日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃのカップグラタン</td> <td>コーンサラダ</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>大豆ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>ごはんに入れて食べよう</p> <p><b>全曜日はおカレーの日</b></p>	かぼちゃのカップグラタン	コーンサラダ	うずら卵煮	大豆ドライカレーの具
小松菜のコーン炒め	切干大根の煮物																							
ミニグレーゼリー	ごまザンギ																							
春雨サラダ	みかん																							
ブロッコリー	春巻き																							
もやしとほうれん草のナムル	ニラ入り炒り卵																							
杏仁豆腐	ちくわの磯辺揚げ																							
キャベツと水菜のごまサラダ	のり豆ポテト																							
ひじきの煮物	さばのみそ煮																							
かぼちゃのカップグラタン	コーンサラダ																							
うずら卵煮	大豆ドライカレーの具																							
<p>9日(月) ごはん、しそこんぶふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>もやし炒め</td> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> </tr> <tr> <td>黄桃缶</td> <td>鶏肉のおろしソース</td> </tr> </table>	もやし炒め	ブロッコリーのおかか和え	黄桃缶	鶏肉のおろしソース	<p>10日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>おからの炒り煮</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>鮭の塩焼き</td> </tr> </table> <p>しょうがの効果で体がぽかぽか</p> <p>ぽかぽか汁</p>	小松菜のごま和え	おからの炒り煮	わらび餅	鮭の塩焼き	<p>11日(水) チキンパエリア</p> <table border="1"> <tr> <td>コールスローサラダ</td> <td>粉ふきいも</td> </tr> <tr> <td>みかん</td> <td>ハンバーグ トマトソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中</p>	コールスローサラダ	粉ふきいも	みかん	ハンバーグ トマトソース	<p>12日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根サラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>豚肉とキャベツのホイコウロウ</td> </tr> </table> <p>給食なし 白糸中 城北中</p>	大根サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	きゅうり漬け	豚肉とキャベツのホイコウロウ	<p>13日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ポパイサラダ</td> <td>りんごゼリー</td> </tr> <tr> <td>炒り卵</td> <td>ハムカツ</td> </tr> </table> <p>ハヤシルウ</p> <p>給食なし 城北中</p>	ポパイサラダ	りんごゼリー	炒り卵	ハムカツ
もやし炒め	ブロッコリーのおかか和え																							
黄桃缶	鶏肉のおろしソース																							
小松菜のごま和え	おからの炒り煮																							
わらび餅	鮭の塩焼き																							
コールスローサラダ	粉ふきいも																							
みかん	ハンバーグ トマトソース																							
大根サラダ	大豆と煮干しの揚げ煮																							
きゅうり漬け	豚肉とキャベツのホイコウロウ																							
ポパイサラダ	りんごゼリー																							
炒り卵	ハムカツ																							
<p>16日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>肉団子のケチャップあん</td> <td>フルーツ白玉</td> </tr> <tr> <td>いんげんのごま和え</td> <td>切干大根入り豚キムチ</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中</p>	肉団子のケチャップあん	フルーツ白玉	いんげんのごま和え	切干大根入り豚キムチ	<p>17日(火) ごはん、かつおふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>レモンサラダ</td> <td>シャーマンポテト</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>チキンカツレツかけソース</td> </tr> </table> <p>給食なし 城北中</p>	レモンサラダ	シャーマンポテト	チーズ	チキンカツレツかけソース	<p>18日(水) 牛肉とごぼうの混ぜごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとちくわのサラダ</td> <td>かぼちゃのそぼろ煮</td> </tr> <tr> <td>ゆずゼリー</td> <td>カマスの唐揚げ</td> </tr> </table> <p>冬至献立</p> <p>給食なし 白糸中</p>	かんぴょうとちくわのサラダ	かぼちゃのそぼろ煮	ゆずゼリー	カマスの唐揚げ	<p>19日(木) パターパン</p> <table border="1"> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>キャベツのカレーソテー</td> </tr> <tr> <td>パン缶</td> <td>フランクフルトブロッコリー</td> </tr> </table> <p>コーンポタージュスープ</p>	ポテトサラダ	キャベツのカレーソテー	パン缶	フランクフルトブロッコリー	<p>20日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>コロッケ</td> </tr> </table> <p>冬野菜カレー</p> <p><b>全曜日はおカレーの日</b></p>	イタリアンサラダ	レモンゼリー	福神漬け	コロッケ
肉団子のケチャップあん	フルーツ白玉																							
いんげんのごま和え	切干大根入り豚キムチ																							
レモンサラダ	シャーマンポテト																							
チーズ	チキンカツレツかけソース																							
かんぴょうとちくわのサラダ	かぼちゃのそぼろ煮																							
ゆずゼリー	カマスの唐揚げ																							
ポテトサラダ	キャベツのカレーソテー																							
パン缶	フランクフルトブロッコリー																							
イタリアンサラダ	レモンゼリー																							
福神漬け	コロッケ																							
<p>23日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>大根の炒め煮</td> <td>白菜のしそ和え</td> </tr> <tr> <td>舞鶴抹茶きな粉団子 <p><b>地産地消</b></p> </td> <td>豚肉のかりん揚げ</td> </tr> </table>	大根の炒め煮	白菜のしそ和え	舞鶴抹茶きな粉団子 <p><b>地産地消</b></p>	豚肉のかりん揚げ	<p>24日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>チキンライスの具</td> </tr> </table> <p>コンソメスープ</p> <p>給食なし 白糸中</p>	ごぼうサラダ	さつまいものチーズ焼き	コーン炒め	チキンライスの具	<p><b>冬至とかぼちゃ</b></p> <p>今年の冬至は12月21日です。給食では18日がかぼちゃを使った冬至献立です。</p> <p>冬至は1年で最も太陽が出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔から冬至には栄養豊富なかぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習があります。</p> <p><b>12月19日(木)はパン給食です</b></p> <p>今回は、今年度新登場のパターパンです。パンは直接素手で触るので、水の冷たい季節ですがいつもより<b>念入りに手洗いを</b>しましょう。</p>		<p>〜〜今月の地産地消〜〜</p> <p><b>18日(水) カマス</b></p> <p>カマスは秋から冬が旬の魚で、秋に脂がのっておいしくなります。水分が多く、あっさりとした上品な白身の魚で、干物やフライにむいています。</p> <p><b>23日(月) 舞鶴抹茶</b></p> <p>舞鶴市の由良川沿いではお茶の栽培が盛んで、高品質なお茶が宇治茶としても出荷されています。舞鶴産の茶葉で作られた抹茶を味わいましょう。</p>												
大根の炒め煮	白菜のしそ和え																							
舞鶴抹茶きな粉団子 <p><b>地産地消</b></p>	豚肉のかりん揚げ																							
ごぼうサラダ	さつまいものチーズ焼き																							
コーン炒め	チキンライスの具																							

\* 牛乳は毎日つきます。

\* 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。

