



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
はるさめの ちゅうかあえ 牛乳 ごはん あつあげの ちゅうかに	牛乳 じゃこいりピラフ レタススープ	ブロッコリーのごまあえ しろみフライ 牛乳 ごはん コーンクリーム スープ	★みかんはJAさんからいただきます みかん 牛乳 おやこどん ごまずあえ	もやしのわふう サラダ 牛乳 ごはん たいこんとほねくの そばろに
8	9	10	11	12
こふきいも 牛乳 てりやきハンバーガー ごはん コンソメスープ	★リクエスト献立・朝来 小学校1,2,3年生、 おかしやがっこう ねんせい 岡小学校1,2年生 牛乳 カレーライス ふくじんづけ ダイスみかん ゼリーポンチ	うどん ごぼうサラダ 牛乳 わかめごはん ごもくうどんの ぐとおしる	はくさいとごまつなの ごまあえ とりのからあげ 小1～4年：2ケ 小5,6,職：3ケ 中：4ケ 牛乳 ごはん けんちんじる	牛乳 ひじきサラダ さんしょく ごはん たまねぎとあつあ めみそしる
15	16	17	18	19
おこめとうにゅう プリンタルト 牛乳 ちゅうかどん はるさめスープ	牛乳 おひたし さけのカレーマヨやき ごはん さつまじる	★リクエスト献立・岡小学校3年生、 かみとんだちゅうがっこう せんせい 上富田中学校 先生方 牛乳 キムチチャーハン ちゅうかスープ	★うめぼしはJAさんからいただきます うめぼし 牛乳 ごまネーズサラダ ごはん にこみおでん	しよくいくこんだて～しゅんのしよくざい～ 牛乳 すのもの ごはん ちゃんこなべふう にもの
22	23	24	25	26
とうじ 冬至こんだて はくさいのゆずすあえ かぼちゃひきにくフライ 牛乳 ごはん ぶたじる	★クリスマスこんだて クリスマス ケーキ 牛乳 チキンライス ふゆやさいポト 紙スプーン	4日(木)のみかん、 18日(木)のうめぼしは JAさんからいただきます！ にち もく 4日(木)のみかん、 18日(木)のうめぼしは JAさんからいただきます！	まいつき19にちはしよくいくのひ～しゅんのしよくざい～ ふゆ しゅん はくさい さむ あま ま 冬が旬の「白菜」。寒さで甘みが増し ておいしくなります！ビタミンCが多 く、風邪予防にもぴったり！「煙の牛 肉」と呼ばれるほど栄養 たっぷりのお野菜です！	とうじ 12/22 冬至 冬至は1年の中でお昼が1番短い日。 ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べて 元気に過ごす習慣があります。昔の人は 「太陽がよみがえる日」として大切に していました。