



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん	しょう 小ごはん	ごはん	こめこ 米粉セルフパン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
ちゅうかに チキンカレー	そう ほうれん草うどん	とうふ 豆腐とベーコンの中華煮	はくさい 白菜クリーム煮	ぶたどん 豚丼
ふくじんづけ 福神漬	てん いか天ぷら	からしあえ	スラッピージョー	だんごじる すりみ団子汁
フルーツカクテル	オレンジ			ふゆ 冬みかん
9	10	11	12	13
ごはん	しょう 小ごはん	ごはん	あ 揚げパン	ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
ちゅうかに 中華煮	しょうが 生姜ラーメン	じる すいとん汁	はくさい 白菜スープ	じゃがいものみそバターいため
はるま 春巻き (2こ)	とうふしゅうまい 豆腐焼売 (2こ)	さばみぞれ煮	オムレツ	ごまあえ
	バナナ (1/2ほん)			りんご
16	17	18	19	20
ごはん	こめこ 米粉あずきパン	ごはん	こめこ 米粉コッペパン	わかめごはん
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
こめこ 米粉のカレーライス	うみ さち 海の幸のピリからスープ	しーほーとうふ 四湖豆腐	やさい こめこ 野菜の米粉クリームシチュー	かぼちゃだんご 南瓜団子のとろとろ汁
ふくじんづけ 福神漬	ミックスポテト	はくさい あます 白菜の甘酢あえ	ミートコロッケ	しょうがに にしん生姜煮
まめ フルーツみつ豆			おんやさい 温野菜(ドレッシングあえ)	
23	24	25	とうじ 冬至について とうじ ねん なか ひる じかん もっと みじか ひ 冬至は、1年の中で昼の時間が最も短い日のことを いいます。冬至では、良い運氣を呼びこむために、「ん」 がつく食べ物を食べます。「ん」が2回つく食べ物は、よ うんき よ うんきを呼びこむことができると言われているので、「か ぼちゃ(別名でなんきん)」、「にんじん」、「れんこん」な ど、「ん」がつく食べ物食べてみてください。給食に とうじょう も登場するので、見てみま	
ごはん	こめこ 米粉コッペパン	ごはん		
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		
にく 肉じゃが	ポトフ	とうふ おやこたまご 豆腐の親子卵とじ		
あつや たまご 厚焼き卵	とりにく 鶏肉のトマトソース煮	おひたし		
	バナナ (1/2ほん)	セレクトデザート		

【献立紹介】
 12月6日「豚丼」
 北海道の帯広市は豚肉が有名です。豚丼は、昭和時代に汗を流して働く人にスタミナをつけてほしいと、炭火焼きした豚肉にうなぎのかば焼き風のタレを使用したことが始まりです。給食では、豚肉を甘辛いつゆで煮こむ豚丼を提供します。帯広市の豚丼が気になった人は調べてみてください。旭川市で食べられる場所もあるそうです。

【献立紹介】
 12月24日「ポトフ」
 ポトフは、フランスの家庭で食べられる料理です。ポトフを日本語に訳すと「火にかけた鍋」という意味になります。野菜をたっぷりつか、ながい時間をかけて煮こむことが特長です。野菜をたっぷり使うことで、野菜の優しい甘みが出てとてもおいしいスープができあがります。

12月25日は「セレクトデザートデー」です。
 みなさんは、「チョコ」と「いちご」どちらのケーキをえらんだかな？