



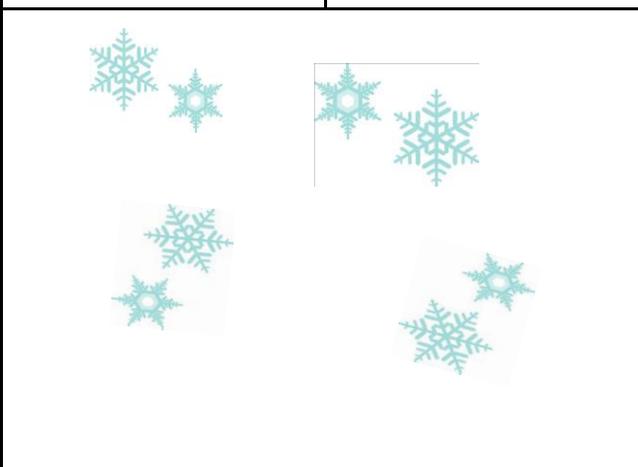
12月



もりつけ表



令和3年度
第五福田小学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|---|
| | <p>きれいなハンカチで てをふきましょう。</p>  | <p>さわらのゆずみそかけ れんこんのきんぴら</p> <p>ごはん けんちんじる</p> | <p>わかどりの ヤンニョムカンジャンあえ もやしのナムル</p> <p>ごはん わかめスープ</p> | <p>みかん みずなのおかあえ</p> <p>ごはん にくみそおでん</p> |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <p>ぶたにくのたつたあげ はくさいのあまずあえ</p> <p>ごはん だいこんと しゆんぎくのみそしる</p> | <p>こまつなのソテー ホキのカレーあげ</p> <p>ごはん ジュリアン スープ</p> | <p>みかん</p> <p>キムチチャーハン トック</p> | <p>なます</p> <p>ごはん だまこなべ</p> | <p>いかのてりじょうゆかけ いそに</p> <p>ごはん えのきたけの みそしる</p> |
| <p>季節の地場産物「白菜、春菊」を 使った献立です。どちらも今の季 節にとれた旬の食材です。おいし くいただきます。</p> | <p>こまつなは、緑黄色野菜です。皮 ふを丈夫にしたり、目を健康にた もつ働きがあります。</p> | <p>トックとは、韓国料理の一つで、具 材とスープで煮る料理です。お 雑煮に似た料理ともいわれていま す。</p> | <p>だまこ鍋のだまこちはうるち米を 使用した秋田県の郷土料理です。 だまこは方言で「お手玉」のことで す。</p> | <p>食事は、主食・主菜・副菜のバラ ンスが大切です。普段の食事も給 食を見本にしましょう。</p> |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>ちゅうかサラダ</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> | <p>かくチーズ れんこんと ブロッコリー のサラダ</p> <p>ごはん ポルシチ はいがパン</p> | <p>いわしのみりんぼし たきあわせ</p> <p>ごはん かきたまじる</p> | <p>フレンチサラダ</p> <p>スパゲッティミート ソースのぐ スパゲッティミートソース</p> | <p>ヨーグルト こまつなとコーンのサラダ</p> <p>チキンカレー チキンカレーのぐ</p> |
| <p>中華サラダには、きくらげが入っ ています。きのこの仲間、こりこ りとした歯ざわりがあります。</p> | <p>「ボルシチ」は、ロシア料理です。 ロシアでは寒さが厳しいので、体 が温まる煮込み料理が好まれます。 す。</p> | <p>いわしには、血液をサラサラにし たり、骨を作るミネラル類が豊富 に含まれています。好き嫌いをせ ずおいしく食べましょう。</p> | <p>今日は、スパゲッティなので、 フォークを使います。服を汚さない ように上手に食べてください。</p> | <p>手洗いをきちんとしていますか？ 食べる前には、せっけんで洗い、 きれいなハンカチでふきましょう。</p> |
| 20 | 21 | 22 |  | |
| <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>げんまいいり ごはん すきやき</p> | <p>やきプリンタルト じゃがいものサラダ (ローストチキン)</p> <p>ごはん はくさいスープ</p> | <p>さばのしおやき ゆずかおりあえ</p> <p>ごはん かぼちゃの ほうとう</p> | | |
| <p>冬が旬のほうれん草は、風邪を予 防するビタミンAが多いので、 しっかり食べて予防しましょう。</p> | <p>今日はクリスマスにちなみ、ロー ストチキンと焼きプリンタルトを中 心としたメニューです。楽しく食べ てください。</p> | <p>冬至にちなんだ献立です。 冬至には冬を元気に過ごせるよう にかぼちゃを食べる習慣がありま す。</p> | | |

たべるまえに



てあらひ

かならず



ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

冬の健康を守る
ビタミンACE