

# 12月献立予定表



月	火	水	木	金	予約締切	
<p>今月22日は「冬至」といって、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い1日です。この日にゆず湯につかると風邪をひかないと言われています。さらに「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは漢字で「南瓜」と書きますが、これは「なんきん」とも読めますね。みなさんは何を食べますか？♪</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります♪</p> </div> </div>					1日 (839)	11/17 (金)
<p>牛乳 ごはん ししやもの中華風マリネ ピリ辛ナムル たけのこスープ カルピスゼリー</p>						
4日 (870)	5日 (834)	6日 (A: 894, B: 946)	7日 (883)	8日 (896)	11/24 (金)	
<p>コーヒー牛乳 コッパン ナポリタン フレンチサラダ クリームシチュー</p> 	<p>牛乳 麦ごはん カレイの唐揚げ たっぷり野菜のビーフン 和風サラダ 味噌汁 果物</p>	<p>牛乳 A: 中華丼 B: あんかけ焼きそば もやしサラダ わかめスープ いもけんぴ</p>	<p>牛乳 ごはん クリーム揚げ出し豆腐 大根サラダ 白菜のあんかけ汁 フルーツかん</p>	<p>牛乳 ごはん 魚のネギソースがけ 白滝のゴマ炒め 高野豆腐の煮物 味噌汁 ゴマプリン</p> 		
11日 (840)	12日 (891)	13日★秋田料理★ (881)	14日 (900)	15日 (872)	12/1 (金)	
<p>牛乳 麦ごはん 魚の粒マスタード焼き 南瓜のアーモンドサラダ トマトと豆のフレンチサラダ 味噌汁 果物</p>	<p>牛乳 キーマカレー ささみのネギ和え 蕪のスープ さくさくりんごパイ</p>	<p>牛乳 納豆ごはん ぼだっこ ピリ辛野菜炒め きりたんぼ汁 みたらしプリン</p> 	<p>牛乳 ドリア風チキンライス ポテトサラダ キャベツスープ ぶどうゼリー</p>	<p>牛乳 麦ごはん 家常豆腐(ジアチャンドウフ) 春雨サラダ(ごまだれ) 中華スープ 果物</p>		
18日★オランダ料理★ (904)	19日 (898)	20日 (990)	21日 (906)	22日 (936)	12/8 (金)	
<p>牛乳 ごはん ビターバレン 野菜のバターソテ ミモザサラダ エルテンスープ</p>	<p>牛乳 天津飯 ゴボウのマヨサラダ おいものカレースープ 杏仁豆腐</p>	<p>牛乳 ごはん フライドチキン オニオンリング コールスローサラダ 野菜ポトフ カップケーキ</p> 	<p>牛乳 麦ごはん 魚のごま味噌焼き 野菜炒め おでん すまし汁</p>	<p>牛乳 年越し冬至うどん ちくわの二色揚げ さっぱり生姜サラダ 焼きりんご</p> 		
25日 (947)	<p>★13日秋田料理「ぼだっこ」「きりたんぼ汁」「みたらしプリン」 秋田の方言では、「ぼだっこ＝鮭の塩焼き」です。「きりたんぼ」とは、つぶしたごはんを棒に長く巻きつけて香ばしく焼き上げたものです。「たんぼ」とは槍(やり)の刃を覆う部分のことで、形がそれに似ていることから「たんぼ」と呼ばれ、それを切って鍋に入れることから「切りたんぼ」と呼ばれるようになったそうです。新米がとれる秋から冬にかけて食べられる郷土料理です。「みたらしプリン」も秋田で人気のスイーツです。あまじよっぱくておいしいですよ♪</p> <p>★27日オランダ料理★「ビターバレン」「エルテンスープ」 「ビターバレン」とは、小さくて丸い形をしたコロケのことで、中身はクリームが多いようですが、給食ではポテトサラダをコロケにします。衣はサクサク中はフワフワです♪「エルテンスープ」とは緑豆スープのことで、日本では味噌汁のような、おふくろの味だそうです。じっくり煮込んだスープで温かくなってください。</p>			<p>★エネルギーは主食の量で変わります。 ・超小盛...約160kcal ・小盛...約70kcal ・大盛り...約170kcal</p>		

※( )内はエネルギー(kcal)。※献立は都合により変更することがあります。