



月	火	水	木	金
3 牛乳 麦ごはん ★フィッシュ&チップス レモン和え コーンスープ	4 牛乳 麦ごはん タッカルビ のり酢あえ 中華スープ ソフトチーズ	5 牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ おかか和え ★けんちん汁	6 牛乳 クロワッサン まるごとミートグラタン 大根とホタテのサラダ オニオンスープ 小6-5希望献立	7 牛乳 麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ レモンタルト 6年生の希望デザート
10 牛乳 麦ごはん タコライス チーポテサラダ ジュリエヌスープ	11 牛乳 麦ごはん ★ビビンバ丼 ナムル 豆乳みそ汁	12 牛乳 キムタクごはん ささみのレモンソース 海そうサラダ ミネストローネ 小6-2希望献立	13 牛乳 米粉パン 鶏肉と豆のケチャップ煮 りんご ★シーフードシチュー	14 牛乳 かた焼きそば 中華あんかけ 大学芋 ワンタンスープ かみかみ献立 鶏が1人ずつ袋に入っています
17 牛乳 ★チャーハン ホキの黄金焼き かみかみサラダ かきたま汁 小6-3希望献立	18 牛乳 麦ごはん ★鶏のから揚げ からし和え みそ汁 波田漬をごはんにまぜます	19 牛乳 麦ごはん サイコロステーキ はるさめサラダ ABCスープ 小6-1.4希望献立	20 牛乳 黒砂糖パン タンドリーチキン コーンサラダ コンソメスープ 米粉と豆乳のケーキ お楽しみ献立	21 牛乳 麦ごはん 寒さわらの幽庵焼き かぼちゃ団子 ★おでん ゆず風味 冬至献立
19日 家族団らん 手づくり料理を 楽しむ日	25 牛乳 波田おこわ 赤魚のみそ粕焼き いりどり 五目汁 おとしどり献立	26 牛乳 焼きそば バンバンジーサラダ 肉団子スープ 小学校欠食	27 牛乳 シュガートースト ポテトサラダ ブラウンシチュー 小学校休み	28 今月は小学校6年生の希望献立です。みんなの好きなものを組み合わせながら、バランスよく、風邪予防に効果のある食材を使って考えてくれました!

都合により献立が変更になることがあります。

小学校の読書旬間に合わせて

本に登場する料理を紹介します。

下の本に登場する料理には★印がついています。

- 3日 ねこのタクシー
- 5日 ほっぺん先生
- 11日 男子弁当部
- 13日 マジックツリーハウス
- 17日 衣世梨の魔法帳
- 18日 学校のオバケたいじ大作戦
- 21日 おでんおんせん

お知らせ



JA波田農家組合長会の皆さんから

じゃがいもをいただきました。
カレーやチーポテサラダに入る予定です。
楽しみにしていてください。

今年の冬至は12月22日



冬至は一年中で一番夜が長い日です。昔の人は太陽にあたる時間が短いと、体が弱ってしまうと考えました。そこで、ゆず湯に入って体を洗い清め、栄養が豊富なかぼちゃを食べていました。かぼちゃは長く保存できる貴重な野菜ですが、この頃には食べきれないと、くさってしまうという理由もありました。

温かいものをしっかり食べると、体の内側が温まって、病気のもとが体に入っても、負けたりしません。寒い時期はお鍋がおすすめ。いろんな食材が入っていて、温かいまま食べられて、会話はずみずみですね。



体の中から あたためよう

かぼちゃには、かぜに負けない丈夫な体を作ってくれる栄養がたくさん含まれているよ。

