



中郷小こんだてよていひょう 12月

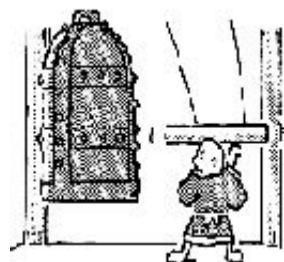


2009

ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにねつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん
1	火	チンジャオロース ちゅうかコーンスープ くだもの	ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ さとう じゃがいも アーモンド	ピーマン ねぎ たけのこ きくらげ だいこん コーン
2	水	いかの炊き込みごはん ゆでキャベツ コロッケ チンゲンサイスープ	いか ベーコン とうふ	こめ むぎ コロッケ あぶら さとう	キャベツ にんじん チンゲンサイ しいたけ
3	木	おしシューマイ からしあえ とんじる	ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ こんにゃく さといも	だいこん はくさい ごぼう ほうれんそう にんじん
4	金	がんもどきにつけ みそしる きりぼしだいこんにもの くだもの	がんもどき あぶらあげ さつまあげ みそ わかめ	こめ むぎ さとう さといも	きりぼしだいこん いんげん しいたけ ねぎ みかん
7	月	いかだいこん のりつくだに みそしる くだもの	いか あぶらあげ とうふ みそ のりつくだに	こめ むぎ さとう	だいこん チンゲンサイ りんご
8	火	すきやきごはん かきたまじる あげだしとうふのやさいあんかけ	ぎゅうにく とうふ ハム たまご	こめ むぎ さとう あぶら	ほうれんそう たまねぎ にんじん たけのこ えのき
9	水	カレーソース ビーンズサラダ デザート	ぶたにく スキムミルク チーズ	ソフトめん じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ キャベツ コーン
10	木	ひじきごはん あつやきたまご こぶきいも みそしる くだもの	とりにく ひじき みそ たまご わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも やきいも	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ いんげん みかん
11	金	なかざとコロリン ぶたキムチ えのきスープ こざかな	ぶたにく ベーコン たまご	こめ むぎ あぶら さつまいも	たまねぎ ピーマン えのき はくさいキムチ チンゲンサイ
14	月	メキシカンビーフソテー やさいスープ	ぎゅうにく スキムミルク チーズ ベーコン	パン あぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ パセリ
15	火	おさくらごはん みそおでん ツナのあえもの	こぶ ちくわ たまご さつまあげ ツナ みそ	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも	だいこん きゅうり キャベツ コーン
16	水	ソーセージのごまパンコあげ やさいソテー すましじる	さんかくソーセージ かまぼこ とうふ たまご	こめ むぎ あぶら ばんこ こむぎこ	たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん ピーマン えのき
17	木	オムレツやさいあんかけ コーンチャウダー くだもの	オムレツ ベーコン なまクリーム	こめ むぎ バター さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ みかん
18	金	さばのカレーチーズやき みそしる しめじおひたし てづくりデザート	さば チーズ あぶらあげ みそ わかめ スキムミルク	こめ むぎ	にんじん ほうれんそう しめじ だいこん
21	月	ふゆやさいかレー ふくじんづけ フルーツゼリーのヨーグルトあえ	ぶたにく ほたてがいがい チーズ ヨーグルト	こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん フロッコリー たまねぎ かぶ もも缶
22	火	ごもくたきごみごはん みそしる さんましょうがに にびたし くだもの	とりにく あぶらあげ さんま とうふ みそ	こめ むぎ	にんじん はくさい なめこ ほうれんそう みつば りんご
24	木	とりにくクリームに ポテトスープ セレクトミニケーキ(いちご か チョコ)	とりにく ベーコン チーズ	パン こむぎこ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ マシュルーム



なかざとコロリン



1年の終わりをむかえて、なにかとあわただしい時期です。

年末年始はいろいろな行事があり生活のリズムも乱れがちです。

インフルエンザも流行っています。旬のやさいや、くだものを食べ

病気に負けない強い体をつくみましょう。

お知らせ

「第3 4回三島生活展」が開催されます。
「ごはんパワーで元気なからだ」をテーマにした学校給食コーナーがあります。
学校給食の展示や、食育の様子、クイズコーナーなどがあります。

日時 12月12日(土)
午前10時～午後2時
場所 生涯学習センター 3階

ぜひご来場下さい。

今年ものこり少なくなりました。1年の反省と新しい年の目標をたてましょう