



	月	火	水	木	金	土
昼食				1 5分づきごはん・番茶 白菜のみそ汁 肉じゃが ひじきの酢の物	2 5分づきごはん・番茶 豚汁 煮魚 ほうれん草の白和え	3 牛丼・番茶 えのきのみそ汁 白菜のごま酢和え
午前のおやつ (もも、つくし組)				煮干しせんべい	ころころおむすび	ころころおむすび
午後のおやつ				梅じゃこおむすび	焼きじゃが	茶むすび
昼食	5 5分づきごはん・番茶 豆腐のすまし汁 魚のごまみそ焼き 五目豆	6 5分づきごはん・番茶 そうめん汁 松風焼き 白菜の梅じそ和え	7 5分づきごはん・番茶 厚揚げのみそ汁 鶏の照り焼き きんぴらごぼう	8 5分づきごはん・番茶 玉ねぎのみそ汁 すき焼き風煮 きゃべつの酢の物	9 5分づきごはん・番茶 じゃがいものみそ汁 高野豆腐の揚げ煮 白菜のごま和え	10 親子丼・番茶 大根のみそ汁 野菜炒め
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび	南瓜の煮物	焼きじゃが	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび
午後のおやつ	焼き芋	ぜんざい	かりかりせんべい	大根葉おむすび	そばろおむすび	きなこおむすび
昼食	12 5分づきごはん・番茶 冬瓜のみそ汁 鶏のくわ焼き わかめの酢の物	13 5分づきごはん・番茶 南瓜のみそ汁 千草焼き 野菜のごま和え	14 5分づきごはん・番茶 わかめのみそ汁 筑前煮 もやしの酢の物	15 5分づきごはん・番茶 白菜のみそ汁 肉じゃが ひじきの酢の物	16 5分づきごはん・番茶 豚汁 煮魚 ほうれん草の白和え	17 牛丼・番茶 えのきのみそ汁 白菜のごま酢和え
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび	黒豆煮	ころころおむすび	温やっこ	ころころおむすび	焼きじゃが
午後のおやつ	すしおむすび	のりおむすび	ばくだんおむすび	梅じゃこおむすび	焼きじゃが	茶むすび
昼食	19 5分づきごはん・番茶 そうめん汁 松風焼き 白菜の梅じそ和え	20 5分づきごはん・番茶 冬瓜のみそ汁 魚の塩焼き わかめの酢の物	21 5分づきごはん・番茶 厚揚げのみそ汁 魚のゆずソースかけ かぼちゃのそばろ煮	22 お弁当の日	23 5分づきごはん・番茶 じゃがいものみそ汁 ★ 鶏の唐揚げ 白菜のごま和え	24 親子丼・番茶 大根のみそ汁 野菜炒め
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび	南瓜の煮物	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび
午後のおやつ	焼き芋	梅こぶおむすび	ひじきおむすび	大根葉おむすび	クリスマスケーキ	きなこおむすび
昼食	26 5分づきごはん・番茶 豆腐のみそ汁 魚の照り焼き 五目豆	27 炊き込みごはん・番茶 南瓜のみそ汁 豆腐のきのこあんかけ きゃべつの菜種和え	28 5分づきごはん・番茶 わかめのみそ汁 筑前煮 もやしの酢の物	29 5分づきごはん・番茶 白菜のみそ汁 肉じゃが ひじきの酢の物	30 人数に応じて献立を決めたいと思います	31
午前のおやつ (もも、つくし組)	ころころおむすび	黒豆煮	ころころおむすび	ころころおむすび		
午後のおやつ	すしおむすび	のりおむすび	ばくだんおむすび	梅じゃこおむすび		

ほうれん草の白和え
(材料4人分)

ほうれん草…1/2束
人参…1/5本
突きこんにゃく…40g
干しいたけ…4g
濃口しょうゆ…小1/2
砂糖…小1/2
木綿豆腐1/3丁
いりごま…小1

A

ねりごま…小1/2
濃口しょうゆ…小1
砂糖…小1

B

- (作り方)
- ①ほうれん草は2cm幅、人参は千切りに切る。
 - ②豆腐は水をきる。
 - ③こんにゃくはあく抜きをする。
 - ④干しいたけは、水で戻し、こんにゃくと一緒に戻し汁とAで煮る。
 - ⑤食材とBの調味料を和える。

12月が旬の野菜

春菊・小松菜・ねぎ・かぶ
さつまいも・ほうれんそう
ブロッコリー・大根・カリフラワー



今年の冬至は12月22日です。
冬至とは昼の時間が一番短い日で、この日を境にだんだん昼の時間が長くなり春に近づいていきます。
冬至に南瓜やこんにゃくを食べ、ゆず湯に入ると病気をしないとされています。

保小中連携献立について

益田市保育研究会では、学校給食と連携して保育園から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みを実施しています。その取り組みの一つとしての保小中連携献立です。今月の連携献立は「魚のゆずソースかけ」「ほうれん草の白和え」です。魚のゆずソースかけは21日、ほうれん草の白和えは2日と16日の給食に出る予定です。

