

2017 12月

よていにんだて もいつけひょう



スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・くどう

1 キャベツの土佐ゆずあえ

みかん
大豆とじゃこの
かみかみごはん
とうふの卵とじ

4 ささみのごまだれかけ

りんご
やさいの
ちゅうかあえ
みぞ汁コンテスト
(具同小5年生)
ごはん
さつまいもの
みそしる

5 だいこんとツナのあえもの

キウイフルーツ
ごはん
きのこカレー

6 八束中リクエストこんだて

元気サラダ
ガトーショコラ
手作り
ハンバーグ
ごはん
わかめごはん
たまごスープ

7 すかば 大豆とこんぶの
にもの

みかん
ごはん
おやこどん

8 きびなこの
ゆずフライ

ミニトマト
ごはん
だいこんの
そばろに

11 とり肉のピカタ

みかん
いんげんの
ごまあえ
ごはん
しめじと根野菜の
みそしる
みぞ汁コンテスト
(西土佐中1年生)

12 あじのたつたあげ

アセロゼリー
ごはん
らの花いりに

13 糸かまぼこと野菜の
すのもの

りんご
ごはん
むじきごはん
こうやとうふと
ぶた肉のいために

14 大豆とじゃこのごまがらめ
ばんさんすう

みかん
ごはん
肉とうふどん

15 さけのしおやき

あじつけのり
ごはん
こまつなの
おかがあえ
ふのみそしる

18 ちくわのノリノリあげ

しらあえ
ごはん
そばろに

19 高知の食材いっぱい入っちょう日

みかん
いそべあえ
ごはん
くるに

20 ブロッコリーのかつおあえ

ゆずゼリー
ごはん
むぎごはん
ドライカレー

21 朝ごはんおすすめ献立

りんご
さばのてりやき
みぞ汁コンテスト
(中村南5年生)
ごはん
ピリから
みそしる
クリスマスデザート

22 冬至・クリスマス献立

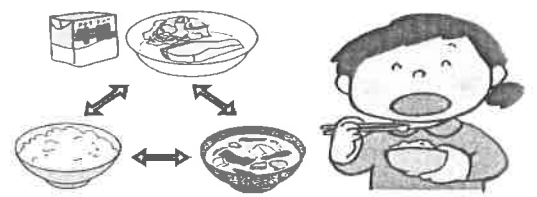
ゆず
ドレスリングあえ
ごはん
コーンシチュー

25 鉄人サラダ

みかん
チキンライス
チーズスープ

今月の給食目標 ~時間内に食べよう~

ごはん・おかず・汁もの
交互に食べて味わって
三角食べをしよう!



22日は冬至です



1年のうちで最も昼が短く、
夜が長い日です。この日に、
かぼちゃを食べて、ゆず湯
につかると、病気にならない
といわれています。

