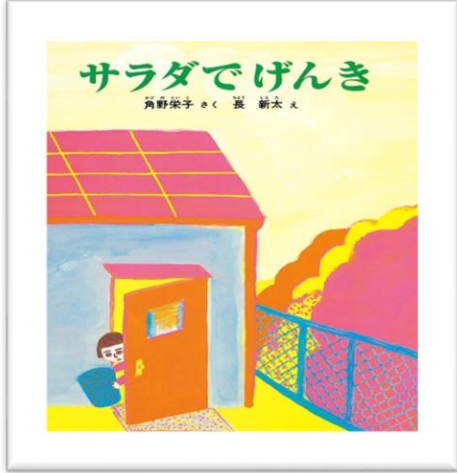




月	火	水	木	金
1 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ワントンスープ ビビンバ もやしのナムル	2 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん きのこスープ ちくわのカレー揚げ りっちゃんのスラダ 読書献立	3 ぎゅうにゅう 牛乳 背割りコッペパン かぼちゃのポタージュ ロングウインナー 磯マヨサラダ 読書献立	4 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 沢煮椀 あじのネギみそ焼き ハリハリ漬け	5 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ポークカレー 焼きオムレツ 福神漬けあえ
8 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 中華スープ チンジャオロース だいこんサラダ	9 ぎゅうにゅう 牛乳 キムタクごはん みそこんラーメン汁 チキンのコーンフ레이크焼き のり酢あえ 小4希望献立	10 ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ揚げパン ABCスープ ミートボール フレンチサラダ	11 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 鶏肉のすまし汁 ほっけ塩焼き ひじきの煮付け	12 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 凍り豆腐のみそ汁 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 糸寒天サラダ
15 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 大根のみそ汁 ねぎぶた丼 ポテトサラダ	16 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん はるさめスープ チキンカツ やさいのおかか和え	17 ぎゅうにゅう 牛乳 丸パン コーンスープ ペンネクリーム煮 ツナサラダ	18 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん はくさいそばろ汁 鶏の照り焼き 五目きんぴら	19 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 五目汁 ほきのカラフル甘酢あんあけ 昆布あえ
22 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん けんちん汁 さわらの幽庵焼き 冬至かぼちゃ 冬至献立	23 ぎゅうにゅう 牛乳 カレーピラフ オニオンスープ おたのしみポテトコロケ ささみサラダ チョコカップケーキ お楽しみ献立	12月は小学校の読書旬間があります。 本に出てくる食べ物を給食で作ってみました。 紹介した本も読んでみてくださいね！ 2日 りっちゃんのスラダ 3日 ホットドッグ かぼちゃスープ		かみかみ食材を使った献立 具だくさんみそ汁



「サラダでげんき」 角野栄子 福音館 2005年3月発行



「ハムとケロのそらのたび」 島田 ゆか 文溪堂 1995年10月発行

りっちゃんのお母さんが病気になってしまったので、何かいいこととしてあげたいとりっちゃんは考え、おいしいサラダを作る事にしました。きゅうり、キャベツをお皿にのせたところで、ねこ・いぬ・すずめ・あり・うまが次々とやってきてサラダ作りのアドバイスをしてくれます。みんなが手伝ってくれたおかげで、おいしいサラダができあがり、りっちゃんのお母さんはたちまち元気になりました。

バムとケロのもとに小包が届いた。送ってくれたのは80歳の誕生日を迎えるおじいちゃん、中身は組み立て式飛行機！バムは組み立て、おじいちゃんの手紙の通りにおじいちゃんの家に向かいますが、なかなかの難所ぞろい、かぼちゃ火山は今年噴火の年・・・お昼はホットドッグを食べながら、果たして無事にお祝いに駆けつける事ができたでしょうか？



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！  
かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することがので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

栄養が豊富！  
ビタミンC、β-カロテン、ロレンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！  
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

