

月	火	水	木	金
<p>きょうしゃ はいそう 業 者 配 送</p>  <p>21日: デザート</p>	<p>*ぎゅうにゅう</p>  <p>*おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。</p>		<p>1 かいづのしょくざいのひ</p>  <p>こんにやくの きんぴら さばのこうみやき</p>  <p>むぎごはん とうにゅうみそしる</p>	<p>2</p>  <p>チゲンサイのサラダ さつまいも (ちゅうかドレッシング) スティック</p>  <p>ソフトめん にくみそソース</p>
<p>5</p>  <p>こうやどうふの カレーに ささかまの いそべあげ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>あおなの すましじる</p>	<p>6 ほっかいどうのりょうり</p>  <p>じゃがバター きんぴら やきほっけ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>どさんこじる</p>	<p>7</p>  <p>まめのサラダ (イタリアンドレッシング) ハンバーグ</p>  <p>くろしよくパン</p>  <p>かぶの クリームシチュー</p>	<p>8</p>  <p>さけそぼろどんぐり かぼちゃフライ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>だいこんの みそしる</p>	<p>9</p>  <p>わかめの あえもの あおないり たまごやき</p>  <p>むぎごはん (いたく)</p>  <p>にくじゃが</p> <p>はいがふりかけ</p>
<p>12</p>  <p>ごもくまめ わかさぎフリッター</p>  <p>なめしごはん</p>  <p>はくさいなべ</p>	<p>13 ちゅうごくのりょうり</p>  <p>かぶのあまずあえ しゅうまい</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>マーボーどうふ</p>	<p>14</p>  <p>キャベツソテー コロケ・ソース</p>  <p>まるパン</p>  <p>ふゆやさいスープ</p>	<p>15</p>  <p>きりほしだいこんと ツナのにもん やきししゃも</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>さつまじる</p>	<p>16</p>  <p>こんさいサラダ (ごまドレッシング) スコッチエッグ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>ポークカレー</p>
<p>19 しょくいくのひ</p>  <p>かいづなばなの ごまあえ ぶたにくの かいづマトあん</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>さといもの ぐじょうみそしる</p>	<p>20 とうじのこんだて</p>  <p>かぼちゃの そぼろに さわらの ゆずみそやき</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>けんちんじる</p>	<p>21 おたのしみこんだて</p> <p>デザート</p>  <p>はなやさいサラダ ハーブやき (イタリアンドレッシング) チキン</p>  <p>こめこしよくパン</p>  <p>とうにゅう ポタージュ</p>	<p>22</p>  <p>かいそうサラダ (あおじドレッシング) ポテオムレツ</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>ハヤシライス</p>	<p>23 てんのうたんじょうび</p> 
 <p>クリスマス</p>	<p>こんげつのしゅんのたべもの</p> <p>れんこん、しゅんぎく、だいこん、はくさい ほうれんそう、こまつな、ブロッコリー かぶ、なばな、ねぎ、カリフラワー</p> <p>さけ、たら、わかさぎ、ほっけ、さば、ぶり</p> <p>りんご、みかん、ゆず</p> <p>きゅうしょくにも、たくさんきせつのだべものが つかわれています。さがしてみしょう♪</p>	 <p>おおそうじ</p>	 <p>おもちつき</p>	

☆ せっけんで『て』をあらいましょう! ☆



みなさんは、しょくじのまえにせっけんでてをあらっていますね。さむくなって、みずがつめたいから、ちょっとあらうだけのひとはいませんか? てのひら、てのこう、ゆびのあいだ、おやゆび、ゆびさきをていねいにあらいましょう。



あらいのこしがおおいところ

Qとうじクイズ



ことしは12がつ21にちが冬至(とうじ)です。一ねんで一ばんひるまのじかんがみじかいひです。



・『冬至(とうじ)』に、たべるとよいといわれているやさいはなんでしょう?

- ① ほうれんそう
- ② だいこん
- ③ かぼちゃ