

15 (金)	18 (月)	19(火) 冬至メニュー	20(水) クリスマスマニュー
<b>[牛乳]</b> 牛乳	<b>[牛乳]</b> 牛乳	<b>[牛乳]</b> 牛乳	<b>[牛乳]</b> 牛乳
<b>ビーフカレーライス</b>	<b>ごはん</b>	<b>おやこうどん</b>	<b>野菜ピラフ</b>
はいが精米 牛うで肉 にんにく しょうが 米油 玉葱 にんじん じゃがいも グリンピース 塩 こしょう △カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン みりん こいくちしょうゆ トマトジュース フルーツチャツネ さとう りんごピューレ トマトケチャップ 鳥がらだし とりガラ カレー粉	はいが精米 <b>れんこんだんご</b> とりミンチ れんこん 白ねぎ しょうが 塩 かたくり粉 酒 ごま油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉 <b>大阪しろなの</b> <b>おひたし</b> おおさかしろな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 糸かつお こいくちしょうゆ 酒 みりん <b>大豆フレークの</b> <b>すまし汁</b> だいこん とうふ 大豆フレーク わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩	△うどん (冷) とりむね肉 はくさい にんじん 干し椎茸 わかめ こまつな ●たまご かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉 <b>かぼちゃの天ぷら</b> かぼちゃ 塩 △小麦粉 ●たまご 米揚げ油 <b>フルーツヨーグルト</b> ヨーグルト みかん缶 黄桃缶 りんご缶	<b>とりのからあげ</b> とりむね肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 米粉 米揚げ油 <b>ハムとだいこんの</b> <b>スープ</b> ポークハム だいこん もやし にんじん 干し椎茸 とうふ 青ねぎ 鳥がらだし 塩こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん さとう かたくり粉 <b>米粉ブラウニー</b> 米粉 純ココア さとう ベーキングパウダー アップルジュース 米油 粉糖
<b>ツナとキャベツ</b> <b>のソテー</b>			
ツナフレーク キャベツ ホールコーン 米油 塩 こしょう			
<b>みかん</b>			
みかん 			
828kcal	699kcal	750kcal	907kcal



クリスマスは、もともとイエスキリストの誕生日を祝うキリスト教の行事です。前日までは質素な食事です。すごし、24日になると家族で七面鳥で祝います。

今年の給食では、皆さんの大好きな「から揚げ」と昨年と同じく、米粉を使った手作りお菓子です。

ひとあしはや一足早いクリスマスを先生やお友達とお祝いしましょう。

**冬至**

毎年12月22日ごろに一年で一番日中が短く、夜の長さが長くなる日があり、これを「冬至」といいます。今年12月22日が冬至です。

昔は、太陽の力が弱まり不吉な日だと考えられていたので、この日に無病息災を祈りました。

冬至の日にかぼちゃやこんにゃくを食べたり、ユズ湯に入ったりすると、風邪をひかない、長生きをする、幸運が得られるといった言い伝えがあります。