

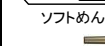





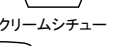


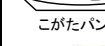
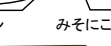

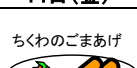



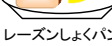
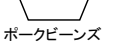

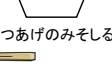

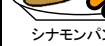





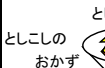



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ペンネのトマトソースいため  とりにくのハーフパンこやき  くらパン  キャベツスープ 	りんご  こまつなのソテー  むぎごはん  ふゆやさいカレー 	もやしのごまあえ  あげシューマイ(えび)  ソフトめん  マーボーソース 	オレンジ  とりごぼう  しおこんぶ  あえ  むぎごはん  かきたまじる 	ふたにくのてりやきソース  ほうれんそうのにびたし  むぎごはん  けんちんじる 
ひじきサラダ  あじつけこざかな  コッペパン  クリームシチュー 	みかん  さばのみそに  ごもく  きんぴら  むぎごはん  すましじる 	こまつなのおかかあえ  ハタハタのからあげ  こがたパン  みそにこみうどん 	パイン  ちゅうかどんのぐ  むぎごはん  わかめスープ 	ちくわのごまあげ  ゆかりあえ  だいこんめし  いものこじる 
もやしサラダ  オムレツ  レーズんしょくパン  ポークビーンズ 	18日(火)食育の日 みかんゼリー  さけとぎふやさいのホイル焼き  きりぼしだいこんのにつけ  むぎごはん  あつあげのみそしる 	19日(水) ゆでフロッキー  ウィナー  シナモンパン  ラーメン 	20日(木) あつあげのみぞれあんかけ  ひじきのいために  むぎごはん  すき焼き 	21日(金)冬至献立 さわらのゆあんやき  かぼちゃのにつけ  むぎごはん  こんさいじる 
24日(月) 振替休日	25日(火)クリスマス献立 セレクトデザート  フライドチキン  グリーンサラダ  ツナピラフ  コンソメスープ 	26日(水)年越し献立 としこしのいわし  としこしのおかず  さつまいもごはん  ふのすましじる 	食育の日 ちゅうがくせいがかうきゅうしょくせんしゅけ「中学生学校給食選手権」で市内の中学生が入賞した献立です。岐阜県の食べ物がいっぱい詰まった献立です。	学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。

冬の食生活に注意して風邪を予防しよう!

① 食事の前に必ず手洗いをしましょう。



② 早起きをして、朝食をしっかりとりましょう。



③ 季節の食べ物を食べましょう。



④ 牛乳を毎日のみましょう。



⑤ 体を温める料理を食べましょう。



⑥ おやつは適量を考え食べましょう。



なべ料理のすすめ

なべ料理は、「寄せなべ」や「水炊き」のほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類を楽しむことができます。肉や魚・野菜・きのこ類などの多くの種類の食材を使うため、バランスよく栄養をとることができます。食卓にぜひ、なべ料理を取り入れましょう。

体が温まります!!



伝えよう日本の味



「冬至」

冬至とは、1年で一番風が短く、夜が長い日のことです。昔から冬至に「ん」のつく食べ物を食べると病にかからないといわれてきました。かぼちゃは、「なんきん」という呼び方があり、「ん」が2つつきます。かぼちゃは、夏が旬の野菜ですが、冬まで長期保存ができて、ビタミン類が豊富なので、野菜が少なくなる冬に貴重な栄養源です。また、冬至には、ゆずを浮かべた「ゆず風呂」に入る習慣もあります。



「年越しのおかず」

各務原市の郷土料理のひとつに「年越しのおかず」があります。大きく切った野菜に糸昆布、焼き豆腐などを加えて作る大皿料理です。「豆腐」は、何事にも柔らかく接するという願いが込められています。「糸こんにゃく」は、「細く、長く」喜びが続くようにというねがいがこめられています。

