



こんだてひょう

瀬戸田小学校

牛乳は毎回あります。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん 厚揚げのコロコロマーボー 白菜のごま和え	クロワッサン 手作りえびグラタン 野菜スープ ミルク（ココア）	三色ごはん のっぺい汁 瀬戸田の柑橘（みかん予定） 	ごはん ちくわのいそべ揚げ 昆布入り酢の物 すまし汁	ごはん 五目大豆 ひじきのごまマヨネーズ和え
9	10	11	12	13
ごはん 小泉町の里芋と鶏肉のうま煮 かみかみサラダ	菜飯 鮭のチャンチャン焼き 因島産大根のすまし汁	こぎつねずし 豆腐汁 瀬戸田の柑橘（みかん予定） 	ごはん くわいのから揚げ つつきなます じゃがいものそぼろ煮	小型パン 担々麺 ツナサラダ
16	17	18	19	20
ごはん ひきずり（愛知県の郷土料理） かぶの三杯酢和え	ごはん 鯖のゆずみそかけ 切干大根のはりはり漬け かぼちゃのけんちん汁	ごはん 牛肉と蓮根の五目金平 相性汁	中華どんぶり 焼きぎょうざ	黒糖パン ボルシチ おこめんサラダ
23	<p>クリスマスデザートは、 ペコちゃんクリスマスケーキ（いちご味 か チョコ味）、 クリスマスカップデザートの中から、 自分で一つ選んだものが当日出ます。 お楽しみに♪</p>		<p>冬休み中は、寒さからお家での時間が長くなりやすい ですが、外に出てラジオ体操や朝散歩をしてみましょう。 清々しい気分になりますよ。だいたい決まった時間に食事 をして、体内時計のリズムを崩さないようにしましょう。 間食には、自分で握ったおにぎりや、蒸し野菜、 アーモンドいりこなどがオススメです。</p>	
カレーライス ビーンズサラダ クリスマスデザート 				