



12がつのはいぜんひょう



よしわしょうがっこう

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>さむさにまけない！からだをつくろう</p>				
<p>せっけんをつかってあらい</p>	<p>1 ふゆやさいはどのやさいかな？ さばのしょうがに ゆでキャベツ むぎごはん ふゆやさいのみそしる</p>	<p>2 スープでからだはポッカポカ！ ミックスサンドのぐ しよパン ミネストローネ</p>	<p>3 ぎゅうにゅうはかせになろう！ はりはりサラダ だいずのいそに</p>	<p>4 旬(しゅん)のたべもの「くわい」 くわいのからあげ だいこんのあおなあえ はっぼうさい</p>
<p>7 よくかんでみんなハッピー！！ かみかみサラダ こがたリッチパン にこみうどん</p>	<p>8 「みかん」をたべてかぜよぼう のりあじだいずいりこ みかん ひきずり</p>	<p>9 「メルルーサ」をさがしてみよう！！ フィッシュバーガー よこわりまるパン わかめスープ</p>	<p>10 尾道の郷土料理「つつきなます」 つつきなます ちくぜんに</p>	<p>11 ごはんのりょうはどれくらい？ ナムル あつあげのコロコロマーボ</p>
<p>14 ボルシチがあかいのはなぜ？ ビーンズサラダ リッチパン ボルシチ</p>	<p>15 「しらす」にはカルシウムたっぷり！ こまつなのしらすあえ さといもととりにくのうまに</p>	<p>16 ひろしまきゅうしょくの日 だいこんサラダ こがたセサミンパン ひろしまおれモン やきスパゲティ</p>	<p>17 「いわし」をかんじでかけるかな？ いわしのかばやき ゆでキャベツ むぎごはん けんちんじる</p>	<p>18 ぜんしょくゼロの日 ポパイサラダ チキンカレー</p>
<p>21 きちんとてあらいできたかな？ ハンバーグ ゆでキャベツ よこわりまるパン とうにゅうみそスープ</p>	<p>22 ひろしまけんさん「まだい」だよ！ ひろしまけんさん ゆでまだいのレモンふうみやさい もずくじる</p>	<p>23 旬(しゅん)のたべもの「かぶ」 フレンチサラダ クリスマスデザート コッペまるパン かぶのポトフ</p>	<p>24 たまごはかせになろう！ かぶのさんばいずあえ おやこに</p>	<p>25 ふゆやすみをげんきにたのしもう！ ひじきサラダ さつまいものケチャップに</p>