

令和3年度

12月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 男鹿市立小中学校南部共同調理場

月	火	水	木	金
	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 776 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 24.5 g	1日 ごはん さばのカレー焼き 筑前煮 大根となめこのみそ汁	2日  中華丼 フルーツ杏仁	3日 ごはん 豚肉と大豆のかりん揚げ ひじきとツナの炒め煮 舞茸のみそ汁
	6日 油麩丼 豆腐団子汁 果物 (みかん)	7日 ごはん 鱈のみそマヨ焼き 小松菜のからし和え 鶏汁	8日  ターメリックライス 目玉焼き風オムレツ チリコンカン ABCスープ	9日 ごはん ビッグ肉団子 三色野菜のごま和え 石狩汁
13日 ごはん 豚肉の焼き肉風 野菜とメンマの炒め物 大根と青菜のみそ汁	14日  麦ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	15日 ごはん ほっけのごま塩焼き じゃがきんぴら 白菜と厚揚げのみそ汁 (中) 豆乳パンナコッタ (いちご)	16日 ごはん 鶏肉のねぎソースかけ れんこんのみそマヨサラダ にらともやしのみそ汁	17日 食育の日メニュー ごはん ハタハタフライ キャベツと厚揚げのみそ炒め あんぶら餅入りわかめスープ
20日 さつまいもご飯 いわし三平煮 五色和え 豚汁 (中) 元気ヨーグルト	21日  米粉パン 手作りハンバーグテミグラスソース ビーンズサラダ こめっこシチュー	22日 青菜ごはん かぼちゃオムレツ 炒り豆腐 青菜と麩のみそ汁 	23日 ごはん 男鹿産ぶりのみりん醤油焼き じゃがいものそぼろ煮 野菜たっぷりみそ汁 のり佃煮	24日  えびピラフ 花野菜のツナマヨ和え ポトフ クリスマスケーキ (いちご・チョコ)




りんごの皮むきをしてみよう！



冬の果物は色々な種類がありますね。中でも日本の寒い冬においしくなるりんごは、大人気です。りんごと一口に言っても、味や形、香りや歯ごたえも、品種によって様々です。皆さんの好みのりんごは何ですか？

りんごの皮を上手にむけるかな？りんごの皮をずとつなげてむいてみるのも面白いね。おうちの人にお手本を見せてもらって、練習してみよう！



つなげてむくりんごの皮を上手にむく練習しよう！