



れいわ3ねんど12がつのこんだてひょう

さいたまけんりつさやまとくべつしえんがっこう

1 (すい)		2 (もく)		3 (きん)	
 みかん  きのこスープ  ハヤシライス		 はるまき  やきとりどん  かぶのみそしる		 とりなんばんうどん  しゅうまい	
しょうがくぶ 589	ちゅうがく 19.7	しょうがくぶ 708	ちゅうがく 28.0	しょうがくぶ 609	ちゅうがく 26.6
  		 			
 		 にくまん  ホイコーロー  たまごスープ 		 りんご  ピザトースト  コロコロサラサ  キャベツのスープ	
しょうがくぶ 628	ちゅうがく 24.1	しょうがくぶ 644	ちゅうがく 27.1	しょうがくぶ 460	ちゅうがく 19.0
					
 ひじきと えだまめのサラダ  ごはん  ぶたにくの なんぶやき  だまこもちる		 おまめのさらだ  ごはん  とりのからあげ  ふりかけ  はくさいのみそしる		 りんご  ピザトースト  キャベツのスープ	
しょうがくぶ 628	ちゅうがく 24.1	しょうがくぶ 561	ちゅうがく 25.4	しょうがくぶ 460	ちゅうがく 19.0
					
 マカロニサラダ  ごはん  ぶたにくのみそづけ  やきたまねぎの みそしる		 わかめと きゅうりのナムル  ちゅうかどん  ちゅうかスープ		 ツナコーンサラダ  チキンライス  クリームソースがけ コンソメスープ	
しょうがくぶ 639	ちゅうがく 25.5	しょうがくぶ 576	ちゅうがく 26.7	しょうがくぶ 640	ちゅうがく 24.8
					
 いろどりサラダ  ごはん  サーモンフライ  だいこんのみそしる		 こまつなの ひじきいため  ごはん  ぎせいとうふ  とうにゅう みそすーぷ			
しょうがくぶ 592	ちゅうがく 22.0	しょうがくぶ 622	ちゅうがく 26.8	しょうがくぶ 592	ちゅうがく 22.0
					
 こんにやく でんがく  ぶたどん  なめこじる		 イチゴジャム  ソフトフランスパン  イタリアンサラダ  さかなの ハーブやき  ミネストローネ		 クリスマス カップデザート  カレーライス  わかめスープ	
しょうがくぶ 640	ちゅうがく 25.1	しょうがくぶ 478	ちゅうがく 22.7	しょうがくぶ 653	ちゅうがく 20.3
					
<p style="text-align: center;">冬至にまつわる食べ物</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>かぼちゃ</p> <p>冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬至を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>ゆず</p> <p>冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>んがつく食べ物</p> <p>冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。</p> </div> </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">©少年写真新聞社2019</p>					

♪こんだてはつごうによりへんこうするばあいがあります。

