



## もういくつ寝ると・・・！？

早いもので今年もあとわずかとなりました。年末年始はクリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんありますが、厳しい寒さと乾燥した空気の影響で体調を崩しやすい時期でもあります。早寝早起きを心掛け、体が温まる食事をしっかりとって元気に新年を迎えましょう！

9月からゼリーやプリンなどのデザートに紙スプーンがつかなくなります！！

**スプーンマークのある日は、  
おうちからスプーンを  
持ってきてね。**

毎日、ご飯と牛乳(200ml)が付きます。  
主食が炊き込みご飯やパンなどの場合は  
献立名を表示します。

給食のときはおはしを忘れずに！  
スプーンがあると食べやすい日は  
スプーンマークを表示します。

### 1日(月) 酢豚風甘酢煮

・ツナビーフン ・白菜煮

### 2日(火) あじの香草パン粉焼き

・ミルクパン ・素揚げさつま ・油揚げ入り野菜炒め  
・ピーンストマト ・野菜スープ

### 3日(水) 鶏肉のカレー炒め

・ししゃものかりん揚げ ・人参シリシリ  
・アシドミルク

### 4日(木) 魚のマスタードソースがけ

・チンゲン菜のソテー ・いもの天ぷら  
・野菜のゆかり和え ・なめこのすまし汁

### 5日(金) わかめうどん

・ツナごはん(小盛) ・高野豆腐の卵とじ  
・揚げ焼売 ・ミニ白ごまプリン

### 8日(月) 回鍋肉

・韓国風かき揚げ ・かぼちゃの甘煮  
・大根のみそ汁

### 9日(火) 青菜としらすのスパゲティ

・アップルパン ・はんぺんフライ  
・ひじきのマヨ和え ・もやしのスープ

### 10日(水) 魚の天ぷら甘酢あんかけ

・小松菜のおかか和え ・豚肉と春雨の野菜炒め  
・さつまいもの塩バター ・白菜のすまし汁  
・ジョア(ストロベリー)

### 11日(木) チーズ入りミンチカツ

・WE米パン ・ゆでキャベツ ・鶏肉のバジル炒め  
・ごぼうと豆のサラダ ・ワカメスープ

### 12日(金) ひよこ豆のカレー

・麦ごはん ・ひじき入り卵焼き ・もやしのナムル  
・中華風野菜炒め ・パイン缶

### 15日(月) ローストチキン

・ハンバーグ ・小松菜とコーンのソテー  
・スパゲティサラダ ・お米でもものタルト

### 16日(火) 豚肉の生姜炒め

・黒糖パン ・わかめサラダ ・大豆とじゃこのごまがらめ  
・春雨スープ

### 17日(水) さばのピリ辛中華焼き

・キャベツソテー ・じゃがいもとさつま揚げの煮物  
・揚げごぼう ・豆腐のみそ汁 ・ジョア(マスカット)

### お申込みについて

予約システムのご利用をお願いいたします。  
申し込み及びキャンセルの期限は  
給食提供日の7日前までです。

**お間違いのないよう  
お願いいたします。**

予約システムQRコード  
(スマートフォン用)

今月の  
デザートマークは  
これ！！

## リクエスト給食にたくさんの応募がありました！！

今年もたくさん応募してくれて、本当にありがとう！！  
優秀賞に選ばれた献立は、来年1月・2月の給食に登場するからどの献立が選ばれたのか楽しみにしといてや～！  
今回残念ながら選ばれなかった献立も、いつか中学校給食に登場するかもしれへんねんて！  
来年もたくさん注文してね！