

12月 予 定 献 立 表

給食目標 楽しく食べよう

佐賀市立開成小学校

日	献立名	(あか) 血や肉になる	(きいろ) 熱や力の元になる	(みどり) 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			536 kcal
	かしわうどん	鶏肉, あぶらあげ, かまぼこ	うどんれいとうめん, さとう	たまねぎ, にんじん, ねぎ, 干し椎茸	かつおだしパック, しょうゆ, 酒, 塩	20.0 g
	かぼちゃのサラダ	ロースハム		かぼちゃ, きゅうり, にんじん	エッグケアマヨネーズ	19.7 g
	ジャム	いちごジャム				1.9 g
2火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			582 kcal
	おでんに	鶏肉, 竹輪	じゃがいも, さとう	だいこん, にんじん, こんにゃく えだまめ	かつおだしパック, 酒, みりん, しょうゆ	24.6 g
	ツナコーンサラダ	ツナ		コーン, きゅうり, キャベツ, 赤パプリカ	和風ドレッシング, やさいいっぱいドレッシング	18.0 g
						1.4 g
3水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			583 kcal
	酢豚	豚肉	かたくり粉, 油, さとう	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ピーマン, パプリカ, 干し椎茸	酒, しょうゆ, トマトケチャップ, 酢	22.1 g
	こめこめんのスープ	鶏肉	こめこめん, ごま油	もやし, にんじん, たまねぎ, チンゲンツアイ	酒, しょうゆ, 中華味, 塩, こしょう	16.9 g
						1.1 g
4木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			631 kcal
	野菜中華麺	豚肉, 蒸しかまぼこ, 油揚げ	ちゃんぽん, 油	にんにく, キャベツ, もやし, たまねぎ, にんじん, 白ねぎ, きくらげ, コーン	中華スープ, しょうゆ, 塩, こしょう	24.6 g
	大学芋		さつまいも, 油, 上白糖, 黒ごま		しょうゆ, 本みりん	23.4 g
	チーズ	骨太チーズ				1.7 g
5金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			580 kcal
	魚のパン粉焼き	白身魚	パン粉, オリーブ油	パセリ にんにく	塩, こしょう, 酒	24.6 g
	ひじきの炒め煮	ひじき, あぶらあげ	こんにゃく, 油, さとう	いんげん, にんじん	しょうゆ, みりん,	16.9 g
	豚汁	豚肉, あつあげ, みそ	油, じゃがいも	だいこん, にんじん, ねぎ, こんにゃく	かつおだしパック, 酒	1.5 g
8月	ココア揚げパン 牛乳	牛乳	コッペパン, さとう, 油		ココア	641 kcal
	コロコロサラダ	チーズ		にんじん, だいこん, きゅうり, コーン	和風ドレッシング	24.5 g
	ミネストローネ	ベーコン, 鶏肉, ゆで大豆, こなチーズ	マカロニ, 油	たまねぎ, にんじん, トマト缶, にんにく, パセリ	チキンブイヨン, 塩, こしょう	28.0 g
						2.1 g
9火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			583 kcal
	はっぼうさい	豚肉, 竹輪	油, ごま油, かたくり粉	にんじん, たまねぎ, はくさい, もやし, きくらげ, しょうが	酒, しょうゆ, 中華味, 塩,	21.7 g
	スパイシーピーンズポテト	ゆで大豆, ひよこまめ(ゆで) , こなチーズ	かたくり粉, じゃがいも, 油		カレー粉, 塩	17.9 g
						1.1 g
10水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			601 kcal
	いわし生姜煮	いわし生姜煮				22.8 g
	きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ	さとう, 油	にんじん, 切干しだいこん, えだまめ, 干し椎茸	酒, しょうゆ, 本みりん,	17.9 g
	みそ汁	みそ	さつまいも	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ		1.9 g
11木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			547 kcal
	スパゲティナポリタン	ウィンナー, こなチーズ	スパゲティ, オリーブ油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ほうれんそう, にんにく, トマト缶	トマトケチャップ, ソース, ブイヨン, こしょう	21.1 g
	かいそうさらだ	ツナ, 海藻サラダ	ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん	和風ドレッシング, ナムルドレッシング	15.4 g
	果物(りんご)			りんご		2.3 g
12金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			590 kcal
	ちゃんこなべふうに	肉団子, 鶏成, あつあげ, みそ, かまぼこ		はくさい, ごぼう, にんじん, ねぎ, しめじ	酒, しょうゆ, いりこだしパック,	23.7 g
	はるさめさらだ	ロースハム	春雨, ごま, ごま油, さとう	きゅうり, もやし, にんじん	しょうゆ, 酢	18.2 g
						1.7 g

12月 予定献立表

給食目標 楽しく食べよう

佐賀市立開成小学校

日	献立名	(あか) 血や肉になる	(きいろ) 熱や力の元になる	(みどり) 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15月	食パン 牛乳	牛乳	食パン			579 kcal
	トンカツ	トンカツ	油			23.6 g
	そえ野菜			キャベツ, にんじん	とんかつソース	24.8 g
	ウィンナーと野菜のスープ	ウィンナー, 鶏肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ, ほうれんそう, パセリ	しょうゆ, 白ワイン, 塩, こしょう, ブイヨン,	2.3 g
16火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			565 kcal
	佐賀ありたどりの混ぜご飯	鶏肉	油, こんにゃく, さとう	ごぼう, たけのこ, にんじん, しめじ, 干し椎茸, えだまめ	しょうゆ, 酒, みりん	23.3 g
	ちくわのいそべあげ	焼き竹輪, あおのり	こむぎ粉, 油			17.3 g
	みそ汁	わかめ, あぶらあげ, とうふ みそ		こまつな, たまねぎ, にんじん	いりこだしパック, 水	2.0 g
17水	ご飯 牛乳	牛乳	ごはん			624 kcal
	さつま芋のカレー	鶏肉	油, さつまいも	たまねぎ, にんじん, しめじ, にんにく, えだまめ, トマト缶	カレールウ, チャツネ, ワイン, 塩	20.0 g
	サラダ	ツナ		きゅうり, キャベツ, コーン	かんきつドレッシング	20.8 g
						1.8 g
18木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			521 kcal
	ジャージャー麺	豚ミンチ 赤だしみそ	ちゃんぽんれいとうめん, 油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, チンゲン菜, ねぎ, しょうが, にんにく, しいたけ	中華味, しょうゆ, 塩, テンメイジャン	22.6 g
	れんこんいりサラダ	ロースハム		きゅうり, キャベツ, コーン, れんこん	和風ドレッシング	19.7 g
						2.5 g
19金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			589 kcal
	さかなのマヨコーンやき	白身魚		ソテーオニオン, コーン, パセリ	エッグケアマヨネーズ	25.1 g
	野菜のスタミナ炒め	豚肉	いりごま, ごま油	もやし, にら, キャベツ, にんじん, にんにく	しょうゆ, 酒, 中華味	19.5 g
	みそ汁	あぶらあげ, わかめ, みそ		だいこん, たまねぎ, ねぎ, にんじん	いりこだしパック, 水	1.7 g
22月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			557 kcal
	かぼちゃとさつま芋のコロッケ		かぼちゃとさつま芋のコロッケ, 油			207.0 g
	サラダ	ツナ		キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	エッグケアマヨネーズ	26.3 g
	豚肉と野菜のカレースープ	豚肉	油	キャベツ, たまねぎ, だいこん, にんじん	パセリ, ワイン, 塩, ブイヨン, カレー粉	1.4 g
23火	チキンライス 牛乳	鶏肉 牛乳	ごはん, 油	たまねぎ, にんじん, えだまめ, コーン	酒, トマトケチャップ, ブイヨン, 塩, こしょう	618 kcal
	野菜のスープに	中華団子, ベーコン	油	にんじん, たまねぎ, しめじ, はくさい, だいこん	ブイヨン, 塩, こしょう, 酒	22.0 g
	ほしがたポテト		ほしがたポテト 油			22.1 g
	デザート		プチケーキ			1.5 g



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日冬境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいます。伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

あずき 赤い色が邪気(病気や災難を起す悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

こんにゃく 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。