[　12がつこんだて 予 定 表　]

2023年 12月度　　1(小学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 しお相当量
13日 水	ごはん	○	＜ぎゅうにゅうD＞	こめ			587 kcal
	ちぐさやき		（たまごC,とりにく,チーズD）	（さとう,あぶら,でんぷん）	（にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,しいたけ）	（しょうゆ,かつおぶしエキス,しお）	25.5 g
	たかなのしらすいため		しらすぼし	ごま,ごまあぶら,さんおんとう	たかなづけ	さけ,しょうゆ,みりん	21.4 g
	すきやきふうに		ぶたにく,とうふ	こんにゃく,さんおんとう	にんじん,はくさい,しめじ,ねぎ	さけ,しょうゆ,みりん	1.9 g
14日 木	ごはん	○	＜ぎゅうにゅうD＞	こめ			653 kcal
	さばのきのこあんかけ		さば	でんぷん,あぶら,さんおんとう	えのきたけ,しめじ,パプリカ,えだまめ	しお,す,しょうゆ	27.9 g
	ごもくきんぴら		ぶたにく	こんにゃく,さんおんとう,あぶら	もやし,ごぼう,ピーマン	しょうゆ,みりん,さけ	23.5 g
	さつまじる		とりにく,あつあげ,みそ	さつまいも	にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが	にぼしだし	1.7 g
15日 金	むぎごはん	○	＜ぎゅうにゅうD＞	こめ,むぎ			718 kcal
	はるまき		(ぶたにく)	あぶら,（こむぎこA,こめこ,はるさめ,でんぷん,さとう）	（にんじん,たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが）	（しょうゆ,しお）	25.5 g
	バンサンスー		かにかまぼこ	さんおんとう,ごま,ごまあぶら	もやし,きゅうり,にんじん	す,しょうゆ,しお	30.7 g
	マーボーとうふ		ぶたにく,とうふ,だいず,みそ	さんおんとう,あぶら,ごまあぶら,でんぷん	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ,しいたけ	さけ,とりがら,しょうゆ,テンメンジャン,トウバンジャン	2.1 g
18日 月	ごはん　**ふるさと食材伊万里の日**	○	＜ぎゅうにゅうD＞	こめ			633 kcal
	ホキのフライ		（ホキ）	あぶら（ぱんこA、こむぎこA,でんぷん）		（しお）	24.1 g
	はくさいとほうれんそうのｱｰﾓﾝﾄﾞあえ			ｱｰﾓﾝﾄﾞ,さんおんとう	ほうれんそう,はくさい,にんじん	しょうゆ,しお	22.4 g
	とりごぼうじる		とりにく	さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	しょうゆ,かつおぶしだし,こんぶだし	1.6 g
19日 火	ごはん	○	＜ぎゅうにゅうD＞	こめ			628 kcal
	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのﾃﾞﾐｿｰｽかけ		(ぶたにく,とりにく,だいず)	さんおんとう,（たまねぎ,でんぷん,あぶら）		ケチャップ,ウスターソース,ワイン,デミグラスソース,（しお）	22.0 g
	じゃがバター			じゃがいも,バターD	パセリ	しお,こしょう	22.5 g
	ポトフ		ウィンナー	あぶら	かぶ,にんじん,たまねぎ,しめじ,えだまめ	しお,やさいブイヨン,こしょう	1.9 g
20日 水	ごはん　**冬至の日の献立**	○	＜ぎゅうにゅうD＞	こめ			571 kcal
	いわしのうめに		（いわし）	（さとう,でんぷん）	（ばいにく,しそ）	（しょうゆ,みりん,しお）	23.2 g
	かぼちゃのいとこに		とりにく,あずき	さんおんとう	かぼちゃ	みりん,さけ,しょうゆ,かつおぶし	17.2 g
	だいこんとこまつなのみそしる		あつあげ,みそ		たまねぎ,だいこん,にんじん,こまつな	にぼしだし	1.8 g
21日 木	しょくぱん　**ハッピーにんじん**	○	＜ぎゅうにゅうD＞	しょくぱんAD			kcal
	てばもとのからあげ		とりにく	でんぷん,あぶら	にんにく	しお,こしょう,こめこ	g
	ふゆやさいのシチュー		ベーコン,しいたけﾍﾟｰｽﾄ,チーズD ぎゅうにゅうD,なまクリームD,	さといも,あぶら	はくさい,かぶ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー	こしょう,ホワイトルー、ホワイトベース	g
	おたのしみデザート		サンタのチョコケーキACD サンタのいちごケーキACD	697kcal　29.5ｇ 699kcal　29.2ｇ （エネルギー：たんぱく質）	おこめでクリスマスチョコケーキ おこめでクリスマスいちごケーキ	731kcal　29.6ｇ 719kcal　29.3ｇ （エネルギー：たんぱく質）	g

冬至とかぼちゃ

12月22日は冬至です。
冬至の日は、日本がある北半球では
太陽の高さが1年で最も低くなります。そのため、
昼が最も短く、夜が1番長い日となります。

冬至には、かぼちゃを食べる習慣があります。昔の人は、野菜が少なくなる冬に、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、かぜなどをひかず元気に過ごせるようにと願い、冬至にかぼちゃを食べるようになりました。

昔の人の知恵から生まれた行事を、
大切に受け継いでいきたいものですね。

冬至と食べ物

かぼちゃ

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

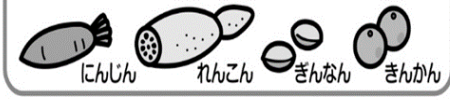
あずき

赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）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。

「ん」のつく食べ物

なんきん

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



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。