

[12月 献立予定表]

2023年 12月度

2(中学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間血や肉になる		緑の仲間の調子を整える		黄の仲間熱や力の元になる		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚肉大豆 大豆製品	牛乳 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ果実	穀類も類 砂糖	油脂 種実		
13 水	ごはん			<牛乳D>			米			760 kcal
	千草焼き	○	(たまごC,鶏肉)	(チーズD)	(人参、ほうれん草)	(玉ねぎ,椎茸)	(砂糖,でんぶん)	(油)	(しょうゆ,しお,鰹節エキス)	32.0 g
	高菜のしらす炒め			しらすばし	たかなづけ		三温糖	ごま,ごま油	酒,しょうゆ,みりん	26.3 g
	すき焼き風煮		豚肉,焼き豆腐		人参,ねぎ	はくさい,しめじ	こんにゃく,三温糖		酒,しょうゆ,みりん	2.4 g
14 木	ごはん			<牛乳D>			米			824 kcal
	さばのきのこあんかけ	○	さば		パプリカ	えのきたけ,しめじ,枝豆	でんぶん,三温糖	油	塩,酢,しょうゆ	34.2 g
	五目きんぴら		豚肉		ピーマン	もやし,ごぼう	こんにゃく,三温糖	油	しょうゆ,みりん,酒	27.8 g
	さつま汁		鶏肉,厚揚げ,みそ		人参,ねぎ	大根,しょうが	さつまいも		煮干しだし	2.2 g
15 金	麦ごはん			<牛乳D>			米,麦			912 kcal
	春巻き	○	(豚肉)		(人参)	(玉ねぎ,キャベツ,椎茸,しょうが)	(小麦粉A,でんぶん,米粉,春雨,砂糖)	油	(しょうゆ,しお)	31.9 g
	パンサンスー		かにかまぼこ		人参	もやし,きゅうり	三温糖	ごま,ごま油	酢,しょうゆ, 塩	37.0 g
	麻婆豆腐		豚肉,豆腐,大豆,みそ		人参,ねぎ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,椎茸	三温糖,でんぶん	油,ごま油	酒,とりから,しょうゆ,テンメンジャン,トウバンジャン	2.6 g
18 月	ごはん		ふるさと食材伊万里の日		<牛乳D>		米			795 kcal
	ホキのフライ	○	(ホキ)				(パン粉A小麦粉A,でんぶん)	油	(しお)	28.9 g
	白菜とほうれん草の「アモンド」和え				ほうれん草,人参	はくさい	三温糖	アモンド	しょうゆ (塩)	26.5 g
	鶏ごぼう汁		鶏肉		人参,ねぎ	大根,ごぼう	里芋		しょうゆ,かつお節,昆布だし	1.9 g
19 火	ごはん			<牛乳D>			米			758 kcal
	ルバーブのデミグラスかけ	○	(豚肉,鶏肉,大豆)			(玉ねぎ)	三温糖 (でんぶん)	(あぶら)	クチャップ,ウスターソース,ワイン,デミグラスソース, (塩)	24.7 g
	じゃがバター				パセリ		じゃがいも	バターD	塩,こしょう	24.9 g
	ポトフ		ウィンナー		人参,枝豆	かぶ,玉ねぎ,しめじ		油	塩,野菜ブイヨン,こしょう	2.3 g
20 水	ごはん		冬至の日献立		<牛乳D>		米			717 kcal
	いわしの梅煮	○	(いわし)			(梅肉,しそ)	(砂糖,でんぶん)		(しょうゆ,しお,みりん)	27.6 g
	かぼちゃのいとし煮		鶏肉,あずき		かぼちゃ		三温糖		みりん,酒,しょうゆ,かつお節	19.5 g
	大根と小松菜の味噌汁		厚揚げ,みそ		人参,小松菜	玉ねぎ,大根			煮干しだし	2.2 g
21 木	食パン		ハッピーにんじん		<牛乳D>		食パンAD			kcal
	鶏手羽元のから揚げ	○	鶏肉			にんにく	でんぶん,米粉	油	塩,こしょう,	g
	冬野菜のシチュー		ベーコン,いんげんパースト	チーズD,牛乳D,生クリームD	人参,ブロッコリー	はくさい,かぶ,玉ねぎ	さといも	油	こしょう,ホワイトベース,ホワイトルー	g
	お楽しみデザート		サンタのチョコケーキACD サンタのいちごケーキACD		822kcal 33.5g (蛋白) 824kcal 33.2g (蛋白)	お米deクリスマスケーキ (チョコ) お子deクリスマスケーキ (いちご)		856kcal 33.6g (蛋白) 844kcal 33.3g (蛋白)		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。



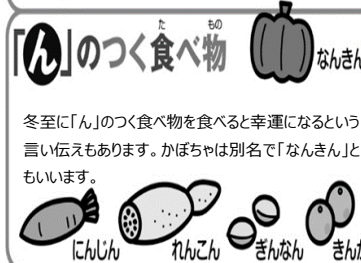
冬至と食べ物



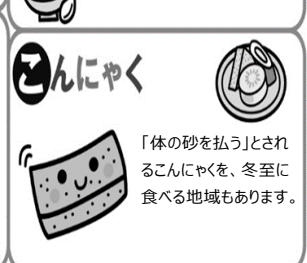
冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



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、かぼちゃのいとし煮など食べる風習があります。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になると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。



「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。