

[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
1 金	ごはん	○	郷土料理 <ぎゅうにゅうD>	こめ			600 kcal
	あかうおのおおさやき		あかうお,あおのり	たまごめきマヨネーズ,パンこA		さけ,しお	27.3 g
	はくさいのごまあえ			ごま,さんおんとう	はくさい,こまつな,にんじん	しょうゆ,しお	22.1 g
	ぶたじる		ぶたにく,あつあげ,みそ	さといも,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,しょうが,しめじ	にぼしだし	1.7 g
4 月	ごはん	○	ハッピーにんじん <ぎゅうにゅうD>	こめ			647 kcal
	グリルチキン		(とりにく)	(さとう,でんぷん)		(しょうゆ,しお,こしょう)	26.8 g
	キャベツとりんごのサラダ*			さんおんとう,オリーブあぶら	キャベツ,きゅうり,りんご	す,しお,しょうゆ,こしょう	23.3 g
	かぶとほうれんそうのシチュー		ベーコン,ぎゅうにゅうD,なまクリームD,	じゃがいも,あぶら	かぶ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,しめじ	しお,こしょう,ホワイトベース,ホワイトルー	1.7 g
5 火	ごはん	○	郷土料理 <ぎゅうにゅうD>	こめ			649 kcal
	あじチーズフライ		(あじ,チーズD)	あぶら (ぼんこA,こむぎこA)		(しお)	29.0 g
	ひじきのいために		とりにく,ひじき,だいず	さんおんとう,あぶら	にんじん,ごぼう,いんげん,えのき	さけ,みりん,しょうゆ	21.7 g
	さといもとだいこんのうまに		ぶたにく	さといも,こんにやく,さんおんとう,あぶら	にんじん,だいこん,たまねぎ,しいたけ,えだまめ,しょうが	みりん,さけ,しょうゆ,かつおぶし	1.8 g
6 水	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			623 kcal
	ちゅうかどんのぐ		ぶたにく,うずらたまごC,えびF,いか	でんぷん,あぶら,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しいたけ,はくさい,こまつな,しょうが	しょうゆ,しお,こしょう,とりからさけ	26.2 g
	ぎょうざ		(ぶたにく)	(ごまあぶら,さとう,こむぎこA,でんぷん)	(キャベツ,たまねぎ,はくさい,にんにく,しょうが)	(しお,しょうゆ,ぎょかいエキス)	18.2 g
	みかん				みかん		1.8 g
7 木	ごはん	○	郷土料理 <ぎゅうにゅうD>	こめ			631 kcal
	ちくわのいそべあげ		ちくわ,あおのり	こむぎこA,でんぷん,あぶら			23.9 g
	きりぼしだいこんのふくめに		さつまあげ	こんにやく,ごま,さんおんとう,あぶら,ごまあぶら	きりぼしだいこん,にんじん,いんげん,しいたけ	さけ,みりん,しょうゆ	18.8 g
	ほうとうにこみうどん		とりにく,あぶらあげ,みそ	うどんA	かぼちゃ,たまねぎ,しめじ,ねぎ	しょうゆ,にぼしだし,こんぶだし	2.4 g
8 金	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			660 kcal
	キーマカレー		ぎゅうにく,ぶたにく	バターD,アモント,あぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,トマト,にんじん,えだまめ	カレールー,りんごピューレ,ウスターソース,ケチャップ	23.2 g
	れんこんサラダ		ロースハム	ごまドレッシングC	れんこん,きゅうり,にんじん,コーン	しょうゆ,しお	25.5 g
							2.0 g
11 月	ごはん	○	味めぐり給食 北海道 <ぎゅうにゅうD>	こめ			662 kcal
	とりにくのざんぎ		とりにく	ごま,でんぷん,あぶら	にんにく,しょうが	しょうゆ,さけ	25.4 g
	おからサラダ		ロースハム,おから,チーズD	たまごめきマヨネーズ,さんおんとう	きゅうり,たまねぎ,にんじん	しょうゆ,りんご酢,しお,こしょう	28.3 g
	さんべいじる		さけ	じゃがいも,こんにやく	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	しお,しょうゆ,かつおぶし,こんぶだし,さけ	1.6 g
12 火	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ,むぎ			519 kcal
	チキンライスのぐ		とりにく	さんおんとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,コーン,えだまめ	ケチャップ,やさいブイヨン,トマトソース,しお,こしょう	18.4 g
	あじのムニエル		あじ	でんぷん	バターD,オリーブあぶら	しお	17.2 g
	やさいスープ		ベーコン	マカロニA,あぶら	にんじん,たまねぎ,はくさい,パセリ	しお,しょうゆ,とりから,こしょう	1.9 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示 A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに
 ※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
 ※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
 ★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

冬休み中の 食生活について

長い休みになると、だらだらと過ごしてしまいがちです。学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。

ふ るさに
伝わる食文化
を知ろう。

ゆ っくり
よくかんで、
食べ過ぎを
防ごう。

や すみ中も、
早寝・早起き・
朝ごはん!

す すんで
家の人の
お手伝いを
しよう。

み んなで
食卓を囲み、
家族だんらん
の機会を。

生活リズムを大切に!

[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 水	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			587 kcal
	ちくさやき		(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
	すきやきふうじ		ぶたにく,とうふ	こんにやく,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 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	こんにやく,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 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
	パンサンスー		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,とりから,しょうゆ,テンメンジャン,トウバンジャン	2.1 g
18 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 (ぼんご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ド あえ		アーモンド,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
ごはん	<ぎゅうにゅうD>		こめ				628 kcal
19 火	ハンバーグのデミソースかけ	○	(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		ウインナー	あぶら	かぶ,にんじん,たまねぎ,しめじ,えだまめ	しお,やさしいブイヨン,こしょう	1.9 g
20 水	ごはん	冬至の日の献立		<ぎゅうにゅうD>	こめ		571 kcal
	いわしのうめじ	○	(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じる		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
しよぼん	ハッピーにんじん		<ぎゅうにゅうD>	しよぼんAD		kcal	
21 木	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,いんげんパスタ,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 29.5 g 699kcal 29.2 g (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 29.6 g 719kcal 29.3 g (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、かせ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。



とうじ たもの 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



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。



こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。