

12月 こんだてひょう



12月の目標
● 寒さに負けない
食事をとろう

◎ 今月の地産産の食材 ◎
みそ・米・こんにゃく・こまつな・ほうれん草・
キャベツ・大根・白菜・ねぎ・チンゲンサイなどです



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにI栄養-のもとになる	I栄養-(kcal) 加減量(mg)
1 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	さばの塩焼き	さば			小 617 320
	土佐和え	かつお節	キャベツ もやし ブロッコリー	三温糖 ごま	
	白菜のみそ汁	削り節 油揚げ みそ わかめ	にんじん はくさい 根深ねぎ	じゃがいも	中 752 361
	◎かみなりこんにゃく	かつお節	玉こんにゃく	ごま油	
4 月	うどん・牛乳	牛乳		うどん	
	もち米つき肉団子	豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが	もち米 パン粉 精白米 でん粉 さとう	小 701 377
	ごま和え		キャベツ さやいんげん こまつな にんじん	ごま 三温糖	
	うどん汁	豚肉 削り節 油揚げ なた	にんじん たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ ねぎ	米油 さといも	中 757 414
	ミニたい焼き			たいやき	
5 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	ホッケの塩麹焼き	ホッケ		さとう	小 611 357
	れんこんサラダ	かつお節	れんこん キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	
	豚汁	豚肉 生揚げ 削り節 みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	米油 じゃがいも	中 786 399
	◎焼きかぼちゃ		かぼちゃ	三温糖 大豆バター	
6 水	パンズパン・牛乳	牛乳		パンズパン	
	マカロニグラタン	鶏肉 大豆たんぱく 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	マカロニ パン粉	小 706 444
	もち麦入りカラフルサラダ	レンズ豆	ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	ドレッシング もち麦	
	根菜トマトスープ	削り節 ベーコン	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん ブロッコリー茎 トマト缶	じゃがいも	中 942 508
	りんご		りんご		
7 木	中華風混ぜご飯・牛乳	豚肉 牛乳	ねぎ ザーサイ しいたけ だけのこ	精白米 麦 三温糖 ごま油	
	樟ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ いら たまねぎ ねぎ しょうが	さとう 植物油脂 でん粉 小麦粉	小 636 434
	野菜のナムル		こまつな キャベツ きゅうり えのきだけ 赤ピーマン	ドレッシング ごま	
	中華風コーンスープ	卵 削り節	にんじん たまねぎ きくらげ コーン チンゲンサイ	じゃがいも でん粉	中 727 463
	カップヤクルト	カップヤクルト			
8 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	レバーの甘辛煮	豚レバー	しょうが にんにく	でん粉 米油 三温糖	小 654 389
	アーモンド和え		キャベツ こまつな にんじん	アーモンド 三温糖	
	なめこ汁	削り節 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん はくさい なめこ ねぎ		中 745 424
	みかん		みかん		
11 月	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	
	鶏肉とがんもの煮物	鶏肉 がんもどき 削り節	にんじん さやいんげん	ごま油 三温糖	小 614 425
	みそチーズ和え	チーズ みそ	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん	三温糖	
	けんちん汁	豆腐 削り節 昆布	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	米油 さといも	中 750 478
	ミニみかんゼリー			みかんゼリー	
12 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	赤魚の磯辺フライ	赤魚 青のり		パン粉 小麦粉 米油	小 615 342
	上州きんぴら	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	米油 三温糖 ごま	
	いなか汁	削り節 豆腐 みそ	にんじん しいたけ だいこん ねぎ	じゃがいも	中 738 373
	野沢菜漬		のざわな キャベツ はくさい		
13 水	食パン・りんごジャム・牛乳	牛乳		食パン りんごジャム	
	ほうれん草のキッシュ	卵 豆乳 おから ウィンナー チーズ	たまねぎ ほうれん草	三温糖 さつまいも	小 682 447
	グリーンサラダ		きゅうり ブロッコリー こまつな コーン	ドレッシング 三温糖	
	ほたてシチュー	ベーコン ほたて 削り節 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく はくさい ぶなしめじ	生クリーム	中 840 508
	バジルポテト		バジル	じゃがいも 米油	

日曜	献立名	あか おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにI栄養-のもとになる	I栄養-(kcal) I栄養(mg)
14 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 653 556
	ハンバーグきのこソース	鶏肉 豚肉	マッシュルーム えのきたけ ししいだけ	三温糖 てん粉	
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん コーン	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	中 794 655
	大根のみそ汁	削り節 みそ 油揚げ	にんじん だいこん ねぎ みすな		
★★★ 【大河原小学校リクエスト】テーマ カツカレーを食べて寒さを乗り切ろう! ★★★					
15 金	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	小 850 465
	野菜たっぷりカレー	白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも	
	チキンカツ	鶏肉		米油 パン粉 植物油脂	中 1029 532
	シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー こまつな 赤ピーマン	三温糖 ドレッシング クルトン	
	プリンタルト			プリンタルト	
18 月	ラーメン・牛乳	牛乳		ラーメン	小 671 380
	チヂミ	豚肉 鶏肉	ねぎ にんじん	米粉 植物油	
	パンパンジーサラダ	鶏肉	こまつな キャベツ にんじん きゅうり	ドレッシング さとう ごま	中 764 411
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なた	にんにく ねぎ にんじん メンマ もやし はくさい チンゲンサイ	米油	
	ラフランスゼリー			ラフランスゼリー	
★★★ 【全国味めぐり】北海道 ★★★					
19 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 621 335
	サケのちゃんちゃん焼き	さけ みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ぶなしめじ	卵不使用マヨネーズ 三温糖	
	こまつなのサラダ	ツナ	こまつな、ブロッコリー きゅうり レモン	三温糖 米油	中 733 357
	どさんこ汁	削り節 豚肉 みそ	にんにく にんじん たまねぎ コーン ねぎ	じゃがいも 大豆バター ごま油	
	みかん		みかん		
★★★ 【クリスマス】手作りガトーショコラ ★★★					
20 水	こめっこぼん・牛乳	牛乳		こめっこぼん	小 808 382
	照り焼きチキン	鶏肉		さとう	
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	ドレッシング 三温糖	中 949 406
	コンソメスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー チンゲンサイ		
	ガトーショコラ	卵		生クリーム バター 砂糖 チョコレート ホットケーキミックス 粉糖	
★★★ 【全国味めぐり】秋田県 ★★★					
21 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 634 351
	煮込みおでん(卵・こんにゃく・竹輪)	卵 ちくわ	こんにゃく	三温糖	
	柚香和え	かまぼこ	キャベツ こまつな えのきたけ ゆず	三温糖	中 761 376
	きりたんぼ汁	油揚げ 削り節	ごぼう にんじん だいこん まいだけ はくさい ねぎ	米油 じゃがいも きりたんぼ	
	のり佃煮	のり		さとう てん粉 はちみつ	
★★★ 【冬至】ゆず かぼちゃ ★★★					
22 金	ひじきごはん・牛乳	ひじき 鶏肉 大豆 牛乳	にんじん こんにゃく ししいだけ	米油 三温糖	小 657 405
	じゃがいもとかぼちゃのコロッケ		かぼちゃ	じゃがいも パン粉 米油	
	浅漬け	塩こんぶ	キャベツ きゅうり はくさい にんじん		中 747 450
	野菜と豆腐のみそ汁	削り節 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	ふ	
	ゆずゼリー			ゆずゼリー	

学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
 今月の平均 エネルギー:小671kcal 中801kcal カルシウム:小401mg 中445mg 塩分:小2.4g 中3.0g

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるといふ言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん うどん

にんじん かんてん

今年の冬至は
12月22日です。

