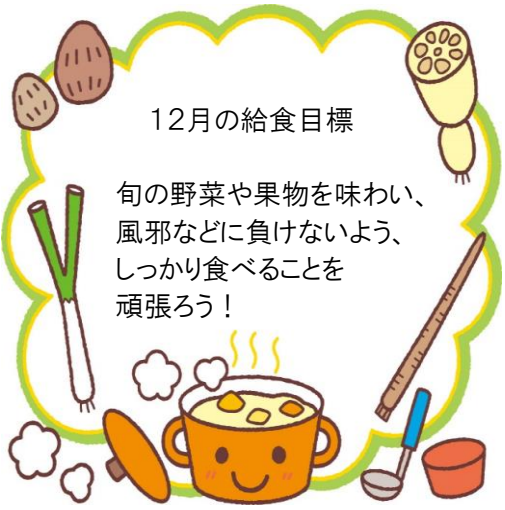


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
副食	★かみかみデー★ 12月27日(木) 【かみかみ食材】 ごぼう・大豆・わかめ・小松菜・油揚げ ★印は「かみかみメニュー」です。			おやつを試食予定日 12月20日(木)「ヤーコン焼きもち」 *16:00~16:40の間、給食展示コーナーにてご試食してください。		1 挽肉そぼろ 炒りたまご 青菜のお浸し 大根汁・バナナ
おやつ						
	3	4	5	6	7	8 手作り弁当の日
副食	★炒り鶏 ごまもやし しめじの味噌汁 みかん	魚の菜種焼き ★フロコリーとわかめのお浸し ★五目味噌汁 りんご	豆腐の和風ボール 青菜和え キャベツと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	シーフードカレー 白菜とベーコンのサラダ たまごスープ みかん	いが蒸し 深山和え なめこ汁 ミニトマト	牛乳 
おやつ	フルーツヨーグルト せんべい	野菜ジュース ビスケット	ふかし芋 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	
	10	11	12	13	14 クリスマス誕生会	15
副食	鶏ごま煮 春雨の酢の物 ベーコンスープ キウイフルーツ	さつまいもとチーズのたまご焼き キャベツの甘酢和え かぶの味噌汁 りんご	★魚の照り焼き ★ひじきサラダ 豚汁 みかん	鶏肉の甘酢あんかけ ★わかめの煮物 すまし汁 りんご	チキンライス エビフライ マカロニツナサラダ コンソメスープ・いちご	焼きビーフン コーンサラダ きのこスープ みかん
おやつ	バナナケーキ 牛乳	★うずまきクッキー 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ココアゼリー せんべい	クリスマスケーキ 牛乳	
	17	18	19 ほかほかごはんの日	20	21	22 冬至
副食	魚のホイル焼き ★れんこんきんぴら 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	マカロニグラタン ★ヤーコンサラダ もやしの味噌汁 みかん	みそおでん ★わかめの酢の物 豆麩の清汁 ミニトマト	★あぶたま キャベツのごま豆腐和え じゃがいもと青菜の味噌汁 みかん	八宝菜 ピーナッツ和え わかめの味噌汁 りんご	変わり納豆 かぼちゃ含め煮 はんぺんスープ バナナ
おやつ	★五平餅 牛乳	りんごカスタード クラッカー	さつまいも素揚げ 牛乳	ヤーコン焼きもち 牛乳	ピザトースト 牛乳	
	24 振替休日	25	26	27 かみかみデー	28	
副食		チーズハンバーグ ベジタブルソテー マッシュポテト ささみスープ・ミニトマト	赤魚の塩焼き みそドレッシングサラダ きのこ里芋のスープ キウイフルーツ	★豚肉の柳川もどき ★大豆サラダ ★小松菜と油揚げの味噌汁 みかん	えび天・大根なます 青菜のお浸し 年越うどん りんご	
おやつ		ココアケーキ 牛乳	白玉団子黒蜜かけ 牛乳	フライドポテト 牛乳	ヨーグルト せんべい	

12月の給食目標

旬の野菜や果物を味わい、
風邪などに負けないよう、
しっかり食べることを
頑張ろう！

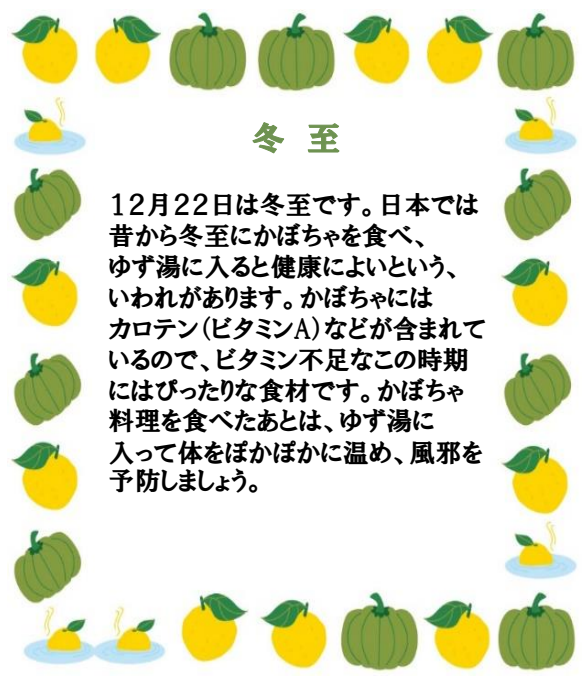


今月の
予定平均
給与栄養量

- エネルギー …411kcal
- たんぱく質 …17.4g
- 脂質 …16.7g

冬至

12月22日は冬至です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をほかほかに温め、風邪を予防しましょう。



冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ？



冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん・・・など「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいたそうです。かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)。つまり、運盛りのひとつでもあります。また、かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なので、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあるのです。

※「暮らしの歳時記」より一部抜粋引用。