

# 12月分献立表

黄色の中間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の中間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の中間	体の調子を整える
-------	---------------------	-------	----------------	-------	----------

**12月** の名寄産食材

こめ 米 パン 豆腐 ひまわり油  
 つく 作りみそ 油揚げ もやし  
 コーン しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ  
 じゃがいも

**12月22日は「冬至」です!**

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た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付け、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。

**1 (金)**  
 小582kcal 中709kcal  
 ★ごはん ★牛乳  
 ★みそ汁 (もやし・さつま揚げ)  
 ★じゃがいもほろろ  
 ★ほっけ塩焼き ← 骨に注意!  
 黄:ごはん さとう 油 じゃがいも  
 赤:牛乳 ぶり肉 さつま揚げ ほっけ みそ  
 緑:もやし にんじん 玉ねぎ 枝豆 コーン

<b>4 (月)</b> 小588kcal 中706kcal ★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃだんご汁 ★豚肉ソース炒め ★いわし梅煮 ↑骨ご飯使用	<b>5 (火)</b> 小634kcal 中757kcal ★コッパパン ★牛乳 (ミルメーク付き) ★ポトフ ★サウザンドレッシングサラダ ☆骨なしサーモンフライ	<b>6 (水)</b> 小630kcal 中735kcal ★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・小松菜) ★五目煮	<b>7 (木)</b> 小572kcal 中714kcal ★ごはん ★牛乳 ★ワントンスープ ★キムチ豆腐 ★お魚バーグ	<b>8 (金)</b> 小571kcal 中732kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・なめこ) ★きんぴらごぼうカレー風味 ★たれ付き肉だんご (小2こ・中3こ) 黄:ごはん ひまわり油 さとう だし粉 赤:牛乳 みそ ぶり肉 ちくね とり肉 緑:白菜 なめこ ごぼう にんじん いんげん 玉ねぎ
<b>11 (月)</b> 小615kcal 中728kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・まいわけ) ★大根そぼろ煮 ★もち米コロッケ	<b>12 (火)</b> 小588kcal 中701kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (しめじ・大根・わかめ) ★すきやき風煮 ★たまご焼き	<b>13 (水)</b> 小733kcal 中858kcal ★ミートボールカレー ★牛乳 ★和風ドレッシングサラダ	<b>14 (木)</b> 小583kcal 中712kcal ★わかめごはん★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・小松菜・油揚げ) ★ごぼうサラダ ★鮭塩焼き ← 骨に注意!	<b>15 (金)</b> 小717kcal 中769kcal ★大好きパン ★牛乳 ★クリームシチュー ★ケチャップソース ハンバーグ
<b>18 (月)</b> 小626kcal 中745kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (さつま・長ねぎ・だて草) ★切干大根炒め煮 ★玉ねぎコロッケ	<b>19 (火)</b> 小582kcal 中699kcal ★ごはん ★牛乳 ★根菜汁 ★春雨サラダ ★いわし生姜煮 ↑骨ご飯使用	<b>20 (水)</b> 小660kcal 中771kcal ★ふわふわ親子丼 ★牛乳 ★もやしのおかかあえ	<b>21 (木)</b> 小615kcal 中731kcal ★ごはん ★牛乳 ★野菜たっぷりみそスープ ★ごぼうのピリ辛煮 ★チキンのチーズ焼き	<b>冬至献立22 (金)</b> 小618kcal 中737kcal ★ごはん ★ふりかけ ★牛乳 ★おでん ★かぼちゃの甘だれかけ ★みかん
<b>25 (月)</b> 小640kcal 中750kcal ★ピビンパ ★牛乳 ★豆腐スープ 黄:ごはん さとう ごま油 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 卵 わかめ 緑:にんじん もやし 小松菜 長ねぎ しいたけ	<p><b>5日 (火) はミルメークがつきます!</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ミルメークの先の丸い部分を折ってはずします。</li> <li>②牛乳の飲み口にミルメークの先をさして、中の液体を入れます。</li> <li>③牛乳がこぼれないように、ストローをさします。</li> <li>④牛乳と液体をまぜます。</li> </ol> <p>「牛乳がココア味になるよ!</p>			

**12月平均栄養価**

たん白質 ①24.6g ②28.3g  
 脂肪 ①18.1g ②20.0g  
 ナトリウム ①2.6g ②2.8g  
 (単位はg)