

12月分献立表

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
2 (月) 小699kcal 中819kcal	3 (火) 小632kcal 中742kcal	4 (水) 小782kcal 中925kcal	5 (木) 小610kcal 中740kcal	6 (金) 小692kcal 中792kcal	
★ごはん ★牛乳 ★お吸い物 (はんぺん) ★チーズ肉団子<1人2こ> ★豆腐のオイスターソース煮	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜、舞茸) ★豆腐ハンバーグ ★ごぼうサラダ	★ハヤシライス ★牛乳 ★フルーツの ヨーグルトあえ	★塩ラーメン ★牛乳 ★キャベツの油炒め ★ごはん	★甘納豆赤飯 ★牛乳 ★いもだんご汁 ★ササミチーズフライ ★白菜のかつおあえ	
黄:ごはん さとう あらら でんぷん 赤:牛乳 はんぺん 肉 焼豆腐 チーズ 緑:長ねぎ しじみ 玉ねぎ たらこ	黄:ごはん マネース 赤:牛乳 みそ 豆腐 焼きたくわ 緑:はくさい まいたけ キャベツ にんじん ごぼう	黄:ごはん パウチ じゃがいも さとう 赤:牛乳 ぶり肉 ヨーグルト 緑:にんじん 野菜 まいたけ かつお 黄塩 醤油 りんご	黄:ラーメン あらら さとう ごはん 赤:牛乳 ぶり肉 ささみ かつお 緑:マヨネーズ 長ねぎ にんじん ちり し キャベツ たまねぎ	黄:赤飯 甘納豆 さとう あらら じゃがいも 赤:牛乳 油揚げ みそ ささみ チーズ 緑:にんじん 長ねぎ はくさい キャベツ	
9 (月) 小697kcal 中807kcal	10 (火) 小732kcal 中884kcal	11 (水) 小669kcal 中801kcal	12 (木) 小709kcal 中812kcal	13 (金) 小608kcal 中706kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根、生揚げ) ★いわし煮付け ★肉じゃが	★米粉パン ★牛乳 ★鶏肉のクリーム煮 ★卵とチーズの焼きもの ★みかん	★ブルコギ丼 ★牛乳 ★野菜とコーンの あえもの	★きつねうどん ★牛乳 ★わかめごはん ★クレープ	★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★鮭焼き魚 ★もやしとツナのあえもの	
黄:ごはん じゃがいも さとう あらら 赤:牛乳 生揚げ みそ ぶり肉 ひじき いわし 緑:たらこ にんじん 玉ねぎ さけ かつお しらす	黄:パン さつまいも パウチ 赤:牛乳 鶏肉 たまご チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ パセリ かつお	黄:ごはん さとう ごぼう ドレッシング 赤:牛乳 ぶり肉 みそ パン 緑:もやし にんじん 玉ねぎ ほう ごぼう キャベツ きゅうり コーン	黄:うどん ごはん 赤:牛乳 ぶり肉 たらこ あらら かつお 緑:長ねぎ しじみ ごぼう にんじん	黄:ごはん じゃがいも ドレッシング 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 みそ ツナ 鮭 緑:玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう もやし きゅうり 突っこんにゃく	
16 (月) 小616kcal 中704kcal	17 (火) 小729kcal 中901kcal	18 (水) 小738kcal 中915kcal	19 (木) 小715kcal 中842kcal	20 (金) 小697kcal 中853kcal	
★ごはん ※カレイは骨まで 食べられます ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐、油揚げ、長ねぎ) ★骨ごとカレイ唐揚げ ★野菜のごまあえ	★ごはん ★牛乳 ★お吸い物 (えびボール) ★さばのみそ煮 ★すき焼き風煮	★中華丼 ★牛乳 ★肉ぎょうざ (醤油) <小2、中3こ>	★スパゲティミートソース ★牛乳 ★野菜スープ ★クリスマスケーキ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (かぼちゃ、油揚げ) ★ハンバーグのおろしソース ★ひじきのごまネーズあえ	
黄:ごはん さとう あらら ぽんず 赤:牛乳 豆腐 あらら かつお みそ カレイ 緑:長ねぎ ほうろく菜 にんじん もやし キャベツ	黄:ごはん さとう あらら 赤:牛乳 えび すりみ さば みそ きゅうり、焼き豆腐 緑:長ねぎ しじみ 玉ねぎ はくさい にんじん ほうろく	黄:ごはん あらら さとう でんぷん 赤:牛乳 ぶり肉 じゃがいも うす切り えび 緑:にんじん 玉ねぎ しじみ たらこ はくさい 玉ねぎ	黄:スパゲティ、パウチ、ケーキ 赤:牛乳 ぶり肉 チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ まいたけ 長ねぎ はくさい コーン	黄:ごはん マネース ごま さとう 赤:牛乳 あらら かつお みそ ささみ ひじき ハンバーグ 緑:玉ねぎ かつお にんじん キャベツ	
23 (月) 天皇誕生日	24 (火) 小658kcal 中797kcal	25 (水) 小720kcal 中794kcal	 <p>12月平均栄養価 たん白質 ②26.6g ③30.9g 脂肪 ②20.5g ③23.2g</p>	1/20 (月) 予定献立	
*** 今月の地産 *** ◇お米：風車町有機農業組合 ◇作りみそ：めくみ会 ◇牛肉：ニチロ (地産貢献のため) ◇豚肉(SPF)：鈴木ヒットファーム ◇もち米：名寄産もちようち ◇すりみ製品：えびす食品 ◇もやし：坂本食品 ◇いわし、豆腐：名寄丘の上学園 ◇大豆製品：とうふの藤井 ◇キャベツ、玉ねぎ：金津産(国産)	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根、わかめ) ★きんぴらごぼう ★いかリングフライ<小2、中3ヶ> 黄:ごはん さとう あらら ごま パン粉 赤:牛乳 わかめ みそ ぶり肉 ささみ かつお 緑:たらこ ごぼう にんじん さけ かつお	★チキンカレー ★牛乳 ★海藻サラダ 黄:ごはん じゃがいも ルウ、パウチ 赤:牛乳、とり肉 粉チーズ かつお 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり		★ごはん ★牛乳 ★お吸い物 ★ベーコンチーズオムレツ ★鮭と大根の みそ煮	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。



12月22日は冬至です。

1年のうちで最も夜が長い日のことをいいます。

なぜ、南瓜を食べるの？



南瓜は夏にとれますが、とても保存がきくので冬までおいでも味が変わりません。昔の人は、野菜が不足する冬にそなえて南瓜を保存して食べていました。南瓜は貴重な栄養源だったのです。

なぜ、ゆず湯に入るの？



「冬至」に「湯治 (湯につかって病気を治すこと)」という言葉をかけていて、ゆずには「融通がききますように」という願いがこめられているといわれています。

冬至の風習は、栄養をとって体をあたため、寒い冬を乗りきって元気にすごすための昔の人の知恵でした。