

12月 献立予定表



このマークは旬の食材を使っている献立です



日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食材名						エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
14木	ごはん さわにわん すき焼き煮 キャベツサラダ	牛乳	~かぜをひかない体をつくろう~ かぜをひかない体をつくるには、1日3回食事をして、早く寝て体を休めることが大切です。当たり前のことですが、生活リズムが崩れてしまうと、かぜに勝つ力も弱くなってしまいます。	鶏肉 豚肉、焼き豆腐	こんじん こんじん	大根、たけのこ 玉ねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 こんにゃく、さとう	ひまわり油 ひまわり油	553 kcal 25.9 g 14.2 g 77 g 1.8 g	675 kcal 30.2 g 15.7 g 99 g 2.3 g
15金	ごはん ポークカレー いかフライ さっぱりサラダ	牛乳	~給食のカレー~ 給食のカレーは家のカレーとは一味違うと思いませんか？たくさん量の野菜を使い、肉と野菜からも味が出ています。そして、3種類のカレールウを使い小学校、中学校と辛さを変えて作っています。	豚肉 いか	こんじん こんじん	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	地元産コシヒカリ、強化米 じゃがいも 小麦粉、パン粉	ひまわり油 米油	724 kcal 27 g 22.2 g 101 g 3.0 g	895 kcal 31.9 g 25.7 g 130 g 3.7 g
18月	ごはん ワンタン汁 はるまき もやし中華和え	牛乳	~きゅうしょくクイズ~ 寒い季節においしい白菜は霜にあたるとどうなるでしょう？ ① かたくなる ② 透明になる ③ 甘くなる 答えは③ 霜にあたると寒さから身を守るため、でんぷんを糖にかえるので、甘くなります。	なたと	こんじん こんじん、にら こんじん	白菜、生しいたけ、ねぎ キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、生しいたけ	地元産コシヒカリ、強化米 ワンタン ごま油 米油、ごま油	ごま油 ごま油	613 kcal 19.9 g 20.8 g 81 g 2.2 g	736 kcal 23.1 g 22.7 g 104 g 2.5 g
19火	フルーツパン オニオンスープ スパイシーチキン まめまめサラダ	牛乳	~フルーツパン~ 今年度初めてのフルーツパンです。いつものコッペパンにりんじん、りんご、パインを混ぜ合わせてパンを作ってもらいます。ほんのり甘く、いつものコッペパンよりしっとりしますね。	ベーコン 鶏肉 大豆	こんじん こんじん、チンゲンサイ	りんご、パイ 玉ねぎ えだまめ、キャベツ、きゅうり	コッペパン さとう	ひまわり油	622 kcal 29.8 g 17.9 g 82 g 2.8 g	755 kcal 35.4 g 20.4 g 104 g 3.5 g
20水	ごはん(有機無農薬米) おでん ほっけの塩焼き 磯マヨサラダ	牛乳	~おでんの話~ 今日は冬の定番おでんです。たっぷりの大根とちくわ、こんにゃく、うすら卵、結び昆布、揚げボール、にんじんをだし汁でじっくり煮ます。味わってみてくださいね。	ちくわ、揚げボール、うすら卵 昆布 ほっけ	こんじん こんじん こんじん	大根 キャベツ、きゅうり	有機無農薬米 こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ	636 kcal 32.1 g 19.4 g 79 g 3.2 g	774 kcal 37.6 g 21.8 g 101 g 3.8 g
21木	ごはん 粕汁 かぼちゃコロッケ ゆず香和え	牛乳	~冬至の食文化を知ろう~ 今日は一年のうちで最も昼が短い日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると病気になるいと言われていいます。みなさんが元気に過ごせますように。	油揚げ、みそ 豚肉	こんじん かぼちゃ	大根、白菜、ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ゆず	地元産コシヒカリ、強化米 さとう	米油	640 kcal 19.7 g 19.2 g 93 g 2.3 g	777 kcal 23.1 g 21.7 g 118 g 2.8 g

22 金	カレーピラフ	 おたのしみ献立 ~おたのしみ献立~今日はおたのしみ献立です。トマトスープの中には星型のマカロニを入れました。カレーピラフの黄色、トマトスープの赤色、サラダの緑色でとってもカラフルですよ。自分でも楽しんで食べてみてください☆	豚肉		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	地元産コシヒカリ	ひまわり油	786 kcal	873 kcal	
	トマトスープ		ウインナー		トマト	たまご	玉ねぎ	星型マカロニ(米粉)	ひまわり油	31.8 g	35.8 g
	鶏のハーブ焼き		鶏肉							15.7 g	17 g
	カラフルサラダ						きゅうり、キャベツ、とうもろこし	さとう	ひまわり油	127 g	140 g
おたのしみケーキ	牛乳		牛乳				いちごケーキ(小麦乳卵使用)		2.3 g	2.7 g	
25 月	ごはん	~年末の行事食を知ろう~ 日本では大晦日に、魚を食べる習わしがあります。東日本は鮭、西日本はぶりと言われていますが、長野県は地域によって違うようです。皆さん良い年が迎えられますように。			にんじん		地元産コシヒカリ、強化米		609 kcal	765 kcal	
	けんちん汁		豚肉、豆腐		にんじん	大根、ねぎ、生しいたけ	さといも、こんにゃく			30.1 g	37.4 g
	ぶりの照り焼き		ぶり							19.2 g	23.4 g
	小谷漬け和え		牛乳		にんじん	キャベツ、小谷漬け				74 g	95 g
ごはんとみそ豆乳汁	牛乳		牛乳					2.0 g	2.4 g		
26 火	ごはん	~3学期も元気に過ごすためには~ 2学期もいよいよ終わります。3学期も元気に過ごすために、冬休みに気を付けてほしいことがあります。朝、昼、夕の食事を決まった時間にしっかり食べる事です。生活リズムを崩さず、元気な姿で3学期も会いましょう。					地元産コシヒカリ、強化米		636 kcal		
	みそ豆乳汁		豚肉、油揚げ、みそ、豆乳	にんじん、小松菜	白菜					31.3 g	
	松風焼き		鶏肉、たまご、みそ			玉ねぎ	パン粉、さとう	白いりごま		20.4 g	
	梅和え		牛乳		にんじん	大根、きゅうり、ねり梅	さとう			76 g	
	牛乳		牛乳						2.6 g		

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




今年の冬至は
12月22日です。



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

冬休みに元気に過ごすためのポイント

<p>★こまめに手を洗う</p> 	<p>★早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> 
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★適度に体を動かす</p> 	<p>ほうれん草 みかん りんご</p> 

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL:62-6222 FAX:62-6639

