

12月 給食カレンダー



献立は都合により
変更になる場合が
あります。

月	火	水	木	金
<p>《今日の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：669kcal たんぱく質：25.7g 脂 質：20.6g 塩 分：2.9g</p> <p>【中学校】 エネルギー：798kcal たんぱく質：29.4g 脂 質：23.9g 塩 分：3.4g</p>	<p>寒さに負けない生活習慣</p> <p>冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。</p> <p>バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。</p>	<p>石けんを使って 手を洗おう!</p>	<p>小：618キロカロリー 中：747キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツスープ とりのこうみやき かぼちゃサラダ しほろさんのかぼちゃです ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：キャベツ・にんじん・にら 主菜：とりにく 副菜：かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり コーン・ウィンナー ノンエッグマヨネーズ</p>	
<p>4 小：661キロカロリー 中：781キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりだんごじる さばのみそに はくさいのいそあえ ぎゅうにゅう <p>ホネごと食べれます</p> <p>主食：ごはん 汁物：とりにく・たまねぎ・にんじん だいこん 主菜：さば 副菜：はくさい・こまつな・のり</p>	<p>5 小：683キロカロリー 中：881キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ホワイトシチュー ウインナーソーテー グリーンサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：コッペパン 汁物：じゃがいも・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ベーコン・バター ぎゅうにゅう・チーズ 主菜：ポークウインナー 副菜：キャベツ・きゅうり ブロッコリー・ごま</p>	<p>6 小：677キロカロリー 中：808キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん リーキいり やさいスープ ささみのくろずぶうみ ふきのみそいため ぎゅうにゅう <p>しほろさんのリーキです</p> <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・だいこん・にんじん リーキ 主菜：とりにく・でんぶ 副菜：ふき・にんじん さつまあげ・ぶたにく</p>	<p>7 小：653キロカロリー 中：701キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ちゃんぽんめん はるまき やみつきキャベツ ぎゅうにゅう <p>主食・主菜：ラーメン・はくさい・にんじん チンゲンサイ・メンマ・しいたけ つと・ぶたにく 主菜：キャベツ・たまねぎ・にんじん ぶたにく・はるまき・はるまきのかわ 副菜：キャベツ・きゅうり・こんぶ</p>	<p>8 小：683キロカロリー 中：832キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> おやこどんぶり コーンサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・主菜：ごはん・たまご・とりにく たまねぎ・たけのこ・にんじん さやいんげん・しめじ・つと 副菜：キャベツ・ブロッコリー・コーン にんじん</p>
<p>11 小：693キロカロリー 中：820キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる しほろのかぼちゃコロッケ きりぼしだいこんのコンソメに ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・わかめ 主菜：じゃがいも・かぼちゃ・たまねぎ こむぎこ・たまご・パンこ 副菜：きりぼしだいこん・にんじん さやいんげん・ベーコン</p>	<p>12 小：726キロカロリー 中：870キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> チョコチップパン リーキのポトフ みそだれ にくだんご(2こ) マカロニツナサラダ ぎゅうにゅう <p>しほろさんのリーキです</p> <p>主食：チョコチップパン 汁物：ウインナー・リーキ・にんじん・じゃがいも 主菜：とりにく・ぶたにく・たまねぎ パンこ・ごま 副菜：マカロニ・キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・まぐろツナ ノンエッグマヨネーズ</p> <p>今日の和食(わしょく)の日</p>	<p>13 小：629キロカロリー 中：775キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> しおぶたどんぶり みそしる きゅうりもみ ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく たまねぎ・キャベツ・にんじん たけのこ・さくらげ・でんぶ 汁物：だいこん・わかめ 副菜：きゅうり・にんじん・ちくわ</p>	<p>14 小：745キロカロリー 中：828キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> なめこうどん やさいかきあげ ささみのごまドレあえ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：うどん・だいこん・にんじん なめこ・ながねぎ・ぶたにく 副菜：たまねぎ・にんじん・ごぼう しゅんぎく・こむぎこ 副菜：とりにく・キャベツ・こまつな にんじん・ごま</p>	<p>15 小：620キロカロリー 中：750キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる いわしのしょうがに しおにくじゃが ぎゅうにゅう <p>ホネごと食べれます</p> <p>主食：ごはん 汁物：キャベツ・こまつな 主菜：いわし 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん ぶたにく・さやいんげん・こんぶ</p>
<p>18 小：575キロカロリー 中：702キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる しろみざかなのゆうあんやき だいこんのそぼろに ぎゅうにゅう <p>すこしホネがあります</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・こまつな 主菜：ほき 副菜：だいこん・にんじん・とりにく さやいんげん・でんぶ</p>	<p>19 小：648キロカロリー 中：784キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ぐだくさんたまごやき とりごぼろに ぎゅうにゅう <p>大きめにきったごぼろも しっかりかんで食べよう</p> <p>主食：ごはん 汁物：キャベツ・あぶらあげ 主菜：たまご・にんじん・とうふ とりにく・もずく 主菜・副菜：とりにく・ごぼう にんじん・こんにゃく</p>	<p>20 小：758キロカロリー 中：930キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーライス ふくしんづけ フルーツポンチ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ごはん・じゃがいも たまねぎ・にんじん ぶたにく デザート：みかん・みかんゼリー・りんご なしゼリー・ナタデココ</p>	<p>21 小：603キロカロリー 中：699キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> みそラーメン やきぎょうざ (小2こ 中3こ) きゅうりのちゅうかづけ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ラーメン・ぶたにく・たまねぎ はくさい・もやし・にんじん にら・メンマ・ごま 主菜：とりにく・キャベツ・ぎょうざのかわ ぶたにく・たまねぎ・にら 副菜：きゅうり・くらげ・パプリカ</p>	<p>22 小：731キロカロリー 中：862キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃだんごじる もみのきハンバーグ だいこんと あおなのサラダ サンタさんのさんしょくデザート ぎゅうにゅう <p>ケチャップ</p> <p>主食：ごはん 汁物：かぼちゃもち・はくさい・にんじん ごぼう・しめじ・さつまあげ 主菜：ぶたにく・とりにく・たまねぎ・パンこ 副菜：だいこん・こまつな・はるまき ごま</p>

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。

