

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人当り - kcal) (バカク質 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学	中学	高等
4	月	あんかけうどん 牛乳 キャベツの和え物 ミニきなこ揚げパン	牛乳 きな粉 豚肉もも たまご	キャベツ しょうが 千切りたくあん にんじん ねぎ はくさい えのきたけ ぶなしめじ	パン うどん でんぷん グラニュー糖 ごま ごま油 菜種油 サラダ油	672 26.5	777 30.3	793 31.2
5	火	キムたくごはん 牛乳 トック ミックス種実	牛乳 とうふ さげ角切 豚肉もも やきぶた	グリーンピース 千切りたくあん たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ キムチ 干しいたけ	米 強化米 トック ミックス種実 ごま ごま油	607 23	708 25.8	723 26.6
6	水	ごはん 牛乳 肉みそおでん 青菜のごま和え みかん	牛乳 厚揚げ しらす干し ちくわ 牛肉ミンチ 赤みそ	キャベツ こまつな だいこん にんじん みかん ぶなしめじ	米 強化米 こんにゃく さといも 上白糖 三温糖 ごま ねりごま サラダ油	626 22.8	714 25.9	730 26.9
7	木	米粉胚芽パン 牛乳 まぐろの0-0ソース のり塩ポテト コンソメスープ	牛乳 青のり まぐろ角切り ベーコン 白みそ	さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん はくさい パセリ	胚芽パン 岡山県産米粉 じゃがいも 上白糖 菜種油	661 35	806 42	828 43.8
8	金	ごはん 牛乳 さげの塩焼き 野菜と花切大根の和え物 おとこ汁	牛乳 金時豆 塩こんぶ さげ 白みそ 中みそ	水菜 ごぼう だいこん 花切りだいこん にんじん ねぎ	米 強化米 こんにゃく さといも ごま ごま油	620 31.1	710 35.4	722 36
11	月	ごはん 牛乳 大根の0-0ソース煮 さつまいもの中華和え	牛乳 だいず 豚肉もも	さやいんげん しょうが だいこん にんじん にんにく 白ねぎ	米 強化米 さつまいも でんぷん 上白糖 ごま ごま油 菜種油 サラダ油	586 21.9	676 24.9	721 26.4
12	火	【大】サイコロステーキ丼 牛乳 ひじきサラダ 白菜スープ	牛乳 とうふ ひじき 牛もも角切 ベーコン 赤みそ	キャベツ しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく はくさい パセリ りんご	米 強化米 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	617 23.8	713 27.2	760 28.9
13	水	【リザーブ給食】 ごはん 牛乳 キャパリのおかかあえ みそ汁 Aランチ: 若鶏のカレー揚げ 梅干し Bランチ: さばのカレー揚げ 味付けのり	牛乳 あぶらあげ 糸がとお 中みそ 赤みそ (A) 若鶏肉もも (B) さば 味付けのり	キャベツ こまつな しょうが 切干しだいこん たまねぎ にんじん にんにく ねぎ (A) 梅干し	米 薄粉粉 強化米 塩こうじ じゃがいも でんぷん 菜種油	A:710 31.1 B:692 29.8	795 33.4 778 32.1	811 34.1 794 32.8
14	木	米粉パン 牛乳 ポトフ にんじんとツタの甘酢がだいごジャム	牛乳 ツナ 牛もも角切 ウインナー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん レーズン レモン	パン じゃがいも 上白糖 オリーブ油 いちごジャム	623 24.5	752 29.2	771 30.1
15	金	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ ほうれんそうのごまあえ けんちん汁	牛乳 とうふ あぶらあげ さわら 若鶏むね肉 中みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし ゆず	米 強化米 こんにゃく さといも 上白糖 ごま ねりごま ごま油	612 29.6	706 34.2	745 35.5
18	月	ソフトめんチキントマトソース 牛乳 大根サラダ クリスマスケーキ	牛乳 ミックスチーズ 若鶏むね肉	水菜 だいこん たまねぎ ホールコーン トマト缶 にんじん にんにく パセリ マッシュルーム	ソフトめん でんぷん 上白糖 アーモンド オリーブ油 ケーキ	735 29	851 33.6	870 34.6
19	火	ごはん 牛乳 焼きししゃも 白菜の甘酢あえ かぼちゃのほうとう	牛乳 あぶらあげ しらす干し さげ角切 ししゃも 若鶏むね肉 中みそ 赤みそ	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ はくさい ゆず	米 うどん 強化米 さといも 上白糖 ごま サラダ油	590 25.3	672 28	712 29.3
20	水	えびフライカレー 牛乳 海藻サラダ みかん	牛乳 海藻ミックス しらす干し 牛肉スライス えびフライ	グリーンピース キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし みかん	米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 菜種油 サラダ油 カレールウ	716 25	811 27.7	858 29
21	木	米粉パン 牛乳 【大】フライドチキン カラフルマリネ ジュリアンヌスープ	牛乳 ミックスチーズ ベーコン 若鶏肉もも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン汁	パン 薄粉粉 でんぷん 菜種油 サラダ油 クラッカー	649 31.5	787 37.7	800 38

※【大】『12月の大好きメニュー』

高等部 生活コース 1年生のみなさん

「サイコロステーキ丼」と「フライドチキン」を食べてくれました。  
12月13日(水)にはリザーブ給食あります。

◎都合により献立内容を変更することがあります。  
※ 太字の野菜は、「まび生産組合」さんから届く予定です。

## 年越しに食べるものは?



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。  
由来については下記のように諸説あります。

- ① そばの美が三角形なので邪気をはらうため。
- ② そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③ 細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

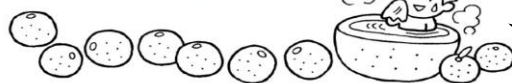


## 12月の行事と食べ物のお話

(おうちの人とよみましょう。)



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のこと  
です。この日は、昔からゆず湯に入って、  
かぼちゃを食べる風習があります。これは、  
かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、  
中風(脳卒中など)による半身不随や手足のま  
ひなど)にならないといういい伝えがあるか  
らです。また、冷蔵庫などがなかった時代、  
保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝  
な野菜だったと思われます。



### ゆずをつかって

- 15日(金)さわらのゆずみそかけ
- 19日(火)白菜の甘酢あえ

### かぼちゃをつかって

- 19日(火)かぼちゃのほうとう

今年の冬至は、  
12月22日(金)  
です。

## みかん

### 手軽にビタミンC補給!

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、  
1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれ  
ます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミン  
Cが豊富なみかん。今が旬なので、おいしい  
みかんをたくさん食べましょう。