

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1杯分 - kcal) (1パック当り 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
1 月	ごはん 牛乳 豆乳鍋 ほうれんそうのおひたし	牛乳 とうふ とうにゅう 糸がつお 豚肉もも	だいこん ホールコーン にんじん 白ねぎ はくさい ほうれんそう もやし えのきたけ	強化米 米 こんにやく じゃがいも ごま	578 24.2	662 27.6	677 28.9
2 火	ごはん 牛乳 豚肉のごま揚げ 白菜の甘酢あえ 切り干し大根のみそ汁	牛乳 とうふ しらす干し 豚肉もも 角 中みそ 赤みそ	しょうが 切干しだいこん たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	強化米 米 でんぶん 上白糖 ごま 菜種油	681 30.5	786 35.1	811 37
3 水	ごはん 牛乳 肉みそおでん 昆布の酢の物 みかん	牛乳 厚揚げ 細切りこんぶ しらす干し ちくわ 牛肉ミンチ 赤みそ	キャベツ だいこん チンゲン菜 にんじん みかん	強化米 米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ごま油 サラダ油	628 23.5	716 26.7	733 27.8
4 木	米粉パン 牛乳 まぐろのオーロラソース のり塩ポテト コンソメスープ ジャム	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	パン 岡山県産米粉 じゃがいも 上白糖 ぶどうジャム 菜種油	665 33.5	801 39.9	823 41.7
8 月	あんかけうどん 牛乳 キャベツの和え物 ミニたい焼き	牛乳 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	うどん でんぶん ごま ごま油 サラダ油 ミニたい焼き	568 22.5	663 25.9	673 26.8
9 火	ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 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	強化米 米 さつまいも でんぶん 上白糖 ごま ごま油 菜種油 サラダ油	586 21.9	676 24.9	721 26.4
10 水	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	強化米 米 こんにやく さといも 上白糖 ごま ねりごま ごま油	647 30.2	746 34.9	759 35.7
11 木	米粉パン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ みかん	牛乳 牛もも角切 ウインナー小	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん みかん	パン じゃがいも 上白糖 オリーブ油	616 24.1	741 28.6	758 29.4
12 金	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五豆目 じゃがいものみそ汁	牛乳 だいず あぶらあげ 角切昆布 塩わかめ さけ 中みそ 赤みそ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	強化米 米 こんにやく じゃがいも 三温糖	604 31.3	697 36.2	737 37.5
15 月	ソフトめんチキントマトソース 牛乳 大根サラダ	牛乳 若鶏むね肉 ミックスチーズ	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 でんぶん 上白糖 アーモンド オリーブ油	598 26	713 30.7	732 31.6
16 火	オムライス 牛乳 コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン 若鶏肉もも 薄焼きたまご	グリーンピース キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ	強化米 米 オリーブ油 ケーキ	671 23.3	785 26.2	798 26.8
17 水	【リザーフ給食】 カレーライス 牛乳 ひじきサラダ Aランチ：ハンバーグ みかん Bランチ：ウインナー パナナ	牛乳 ひじき 牛肉スライス はぐしざさみ 【A】ハンバーグ 【B】ウインナー	グリーンピース 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 【A】みかん 【B】パナナ	強化米 米 じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油 カレールウ	A:695 26.1 B:669 25.3	778 28.6 753 27.8	820 29.9 795 29.1
18 木	米粉パン 牛乳 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 いか 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 薄力粉 でんぶん 菜種油 サラダ油 クラッカー	647 32.5	785 38.8	798 39.2
19 金	ごはん 牛乳 豆腐チゲ ナムル アセロラゼリー	牛乳 とうふ 焼のり 豚肉もも 中みそ	にら にんじん にんにく 白ねぎ はくさい キムチ ほうれんそう もやし	強化米 米 上白糖 ごま ごま油 アセロラゼリー	626 25.2	711 28.9	726 30.2
22 月	ごはん 牛乳 焼きししゃも かぶのゆず香あえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 あぶらあげ 細切り昆布 ししゃも 中みそ 赤みそ	かぶ かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ゆず	強化米 米 さといも 上白糖 ごま サラダ油	586 23.1	663 25.3	675 25.9
23 火	キムたくごはん 牛乳 トック オレンジ	牛乳 とうふ 豚肉もも やきぶた オレンジ	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 オレンジ	強化米 米 トック ごま ごま油	553 19.6	654 22.4	669 23.2

◎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」から届く予定です。

12月の行事と食べ物のお話

(おうちの人とよみましょう。)

冬至について

冬至とは、1年で一番昼の時間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
ちやを食べる風習があります。これは、かぼちやを
食べるとかぜをひきにくくなるという伝えがあるから
です。

また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくか
ぼちやは冬場の貴重なビタミン源として食べられて
いました。

今年の冬至は12月22日(月)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。

由来については次のように諸説があります。

- ①そばの実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

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。



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。

ゆずを使って

10日(水)さわらのゆずみそかけ
22日(月)かぶのゆず香あえ

かぼちやを使って

22日(月)かぼちやのみそ汁