

【12月】学校給食献立予定表 小学校

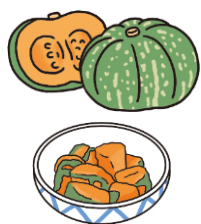


栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL:0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	きん	むぎごはん		マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	602	24.6
4	げつ	むぎごはん		あおさのみそしる にくやさしいため	ぎゅうにゅう とうふ あげ ぶたにく あおさ	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん	626	26.5
5	か	ココアバナナむしパン		ポトフ ミートボール えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ウィンナー	ホームケーキミックス さとう バター じゃがいも	たまねぎ バナナ にんじん しめじ キャベツ えだまめ	643	21.5
6	すい	むぎごはん		かきたまじる さけのちゃんちゃんやき アンジェレ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ たまご さけ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう バター	にんじん たまねぎ ねぎ わかめ キャベツ しめじ アンジェレ	655	29.2
7	もく	セルフホットドック		はくさいスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう スティックドッグ とりにく	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	はくさい たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	540	23.1
8	きん	ふゆやさいかレーライス		たくあんサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり カリフラワー にんにく キャベツ フロccoli たくあんづけ みかんかん みかんジュース アガー	662	19
11	げつ	むぎごはん		ビーフじる やきぎょうざ てつぶんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく ひじき	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ビーフン ごま	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ もやし こまつな	600	21.1
12	か	しよくパン		オニオンスープ じゃがいものミートソースやき クリームゴールド	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ	しよくパン さとう でんぷん じゃがいも クリームゴールド あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ コーン パセリ	626	18
13	すい	むぎごはん		のっぺいじる いわしのおかか もやしとこまつなゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ いわし	こめ むぎ さとも でんぷん こんにやく	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし こまつな ゆかり	602	24.3
14	もく	しろごはん		みそおでん じゃこナッツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ ちくわ うずらたまご ちりめん こんぶ	こめ むぎ さとう こんにやく カシューナッツ	だいこん にんじん キャベツ きゅうり	661	26
15	きん	ごぼうとりにくのたきこみごはん		はくさいうすくずじる かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム かいそうサラダ	こめ もちごめ ごまあぶら でんぷん ごま さとう あぶら	しょうが ごぼう にんじん しいたけ はくさい えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり	598	24.3
18	げつ	～阿蘇のあじ～ たかなごはん		だごじる うすやきたまごのごまずあえ	ぎゅうにゅう ベーコン あげ とりにく たまご	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ さとも	たかなづけ だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ	629	20.8
19	か	シュトーレン		コンソメスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	コッペパン さとうアーモンド マーガリン くるぎとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	824	24.9
20	すい	むぎごはん		かぼちゃのみそしる さばしおこうじやき ゆずのかおりあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ちりめん さば わかめ (いりこ)	こめ むぎ	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	621	23.5
21	もく	パイシチュー		ペンネポロネーゼ カシューナッツあえ セレクトケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく チーズ	パンきじ バター ペンネ こむぎこ カシューナッツ さとう	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ もやし	692	27
22	きん	チキンライス		かぼちゃのポターージュ てりやきチキン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム クリーム	こめ さとう あぶら バター	たまねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	745	29.6

※都合により、献立や食材が変更する場合がございます。ご了承ください。

「冬至」と「かぼちゃ」



1年で昼が最も短い日の「冬至」には、「かぼちゃ」を食べる風習があります。

「かぼちゃ」は、夏が旬の野菜ですが、冬までほぞんしておくことができます。昔は、冬になると、とれる野菜が少なかったことから、長くほぞんできる「かぼちゃ」は、大切な野菜でした。

「かぼちゃ」には、かぜなどの病気にかかりにくくしてくれる栄養が、たくさんあります。『寒い冬、かぜなどをひかずに、元気にすごせますように』との願いが、こめられています。



「冬至」と「ゆず湯」



「冬至」には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べるほかに、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。

「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追いはらう力があると、されています。また、「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、えんぎがよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。『無病息災』を願うと、いわれています。

