



【12月】学校給食献立予定表



天草市立有明小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			栄養	
					あか	きいろ	みどり	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	おなかのちようしをととのえる		
1	きん	むぎごはん		マーボードウフ パンバンジーサラダ	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 でんぶん 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 しょうが	602	24.6
4	げつ	しょくパン		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 ぎゅうにく ウインナー だいず チーズ	しょくパン さとう でんぶん じゃがいも マッシュルーム あぶら クリームゴールド	たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	824	24.9
5	か	むぎごはん		かきたまじる さけのちゃんちゃんやき りんご	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ たまご さけ わかめ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう バター	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ しめじ りんご	655	29.2
6	すい	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 あぶら じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	580	23.1
7	もく	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
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 ごま さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん フロッキー カリフラワー にんにく キャベツ きゅうり たくあん みかんかん みかんジュース アガー	662	20
11	げつ	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 じゃがいも アーモンド マーガリン くろざとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	626	19
12	か	むぎごはん		ビーフンじる 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 でんぶん あぶら さとう ビーフン さとう 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
13	すい	むぎごはん		のっぺいじる いわしのおかか もやしとこまつなのゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ いわし (いりこ)	こめ むぎ さとも こんにやく でんぶん	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 こんぶ さつまあげ あつあげ ちくわ うずらたまご ちりめん	こめ さとも さとう こんにやく ピーナッツ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ	661	23
15	きん	ちゅうかふうまぜごはん		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 さとう ごまあぶら ごま でんぶん あぶら	にんじん たけのこ しいたけ しょうが はくさい えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり	598	24.5
17	にち	こくとうむしパン		ポトフ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	ホームケーキミックス さとう バター じゃがいも くろざとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ えだまめ	543	21.5
18	げつ	振替休業日							
19	か	～阿蘇のあじ～ たかなごは		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 きゅうり	629	20.8
20	すい	パイシチュー		ベンネポロネーゼ ピーナッツあえ	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 ベンネ こむぎこ さとう ピーナッツ	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 にんにく しょうが	599	26
21	もく	むぎごはん 冬至(12/22)メニュー		かぼちゃのみそしる さばのしおこうじやき 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
22	きん	チキンライス クリスマス(12/25)メニュー		かぼちゃのポターージュ からあげ グリーンサラダ・セレクトケーキ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	こめ さとう あぶら バター オリーブゆ ケーキ	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 レタス	810	30

※都合により、献立や食材が変更にな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け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」にな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。

