



給食だより



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとのかもと戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



あずき

赤い色が邪気（病気や災難）を起す悪いものを払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。



「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにやく

「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。



12月4日の「スパイシーポテト」は4年2組、11日の「しょうゆラーメン」は4年1組と仲よし学級のリクエスト給食です。

日	献立名	献立名		I材料 - カルキ質	
		赤の食品 血や肉になる	黄緑色の食品 腸く力になる		緑色の食品 体の調子を整える
1 火	牛乳 ちやめし みそおでん あおなとじゃこのゆでやさい	牛乳 ちやめし みそおでん あおなとじゃこのゆでやさい	米 強化米 いたこんやく さといも さとう しろこま	だいこん にんじん もやし こまつな ねぎ	600 25.3
2 水	牛乳 ごはん さばのみそに ゆでやさい(ごまかけ) けんちんじる	牛乳 さば とりにく とうふ	米 麦 強化米 さとう しろこま あぶら いたこんやく さといも ごまあぶら	しょうが はくさいもやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	692 30.0
3 木	牛乳 かつおでんぶごはん とうふとえびのうまに もやしとわかめのごましょうゆ	牛乳 こなかつお ぶたにく むきえび きぬごしとうふ うずらのたまご なまわかめ	米 麦 強化米 さとう しろこま あぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ばんのうねぎ チンゲンサイ もやし こまつな	685 31.6
4 金	牛乳 スパゲッティナポリタン スパイシーポテト かいそういりゆでやさい	牛乳 ベーコン ぶたにく こなチーズ くわかめ	オリーブ油 スパゲッティ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ビーマン キャベツ きゅうり	651 22.2
5 土	牛乳 ごまじゃこチャーハン かき ちゅうかふうたまごりコーンスープ	牛乳 ちりめんじゃこ たまごいしがかつお ぶたにく	米 麦 強化米 しろこま くろこま ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが ねぎ ばんのうねぎ たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ かき	687 25.5
8 火	牛乳 ごはん かんこくふうとりじゃが こまつなとひじきのナムル	牛乳 とりにく ほしひじき	米 麦 強化米 ごまあぶら いたこんやく トック さとう あぶら しろこま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさいキムチづけ えのきだけ ほししいたけ こまつな グリンピース もやし	671 23.2
9 水	牛乳 さんまのかばやきどん すましじる かぶときゅうりのあさづけふう	牛乳 さんま とうふ	米 麦 強化米 あぶら でんぶん さとう	しょうが かぶ きゅうり かぶ えのきだけ ねぎ こまつな	690 25.2
10 木	牛乳 クリームチーズトースト カレーシチュー コーンいりゆでやさい	牛乳 クリームチーズ ぶたにく だいず	しょくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら	レモン にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ にんじん	688 24.1
11 金	牛乳 しょうゆラーメン はるまき フルーツのヨーグルトぞえ	牛乳 ぶたにく にほし むきえび プレーンヨーグルト	ちゅうかめん あぶら はるまきのかわ こむぎこ さんおんとう でんぶん りょくとうはるさめ ごまあぶら	しなちく しょうが にんにく くら たまねぎ ねぎ こまつな みかん ほししいたけ たけのこ もやし おうとうかん バイン パナナ	658 29.2
14 月	牛乳 ごはん いかのケチャップあえ あおなとコーンのたまごスープ もやしのあえもの	牛乳 いか くわかめ たまご	米 麦 強化米 あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごまあぶら しろこま	しょうが もやし きゅうり にんじんホールコーン ねぎ チンゲンサイ	647 24.5
15 火	牛乳 きりほしだいこんごはん しめじあえ たまごのからくさやき みそじる	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく ほしひじき いとがきかつお たまご とうふ なまわかめ とうふ	米 強化米 あぶら さとう さんおんとう	にんじん きりほしだいこん グリンピース にんじん さやいんげん ほうれんそう もやし しめじ ねぎ	683 28.7
16 水	牛乳 シーフードカレー だいずいりゆでやさい りんご	牛乳 ベーコン いか むきえび ほたて だいず	米 麦 強化米 あぶら じゃがいも パター こむぎこ さんおんとう ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	712 22.5
17 木	牛乳 くらざとうコッペパン ゆでやさい(ドレッシングぞえ) ポテトグラタン	牛乳 とりにく ひよこまめ むきえび なまクリーム こなチーズ	くらざとうコッペパン バター あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら かんそうパン さとう	たまねぎ エリンギ キャベツ にんじん きゅうり	642 27.0
18 金	牛乳 こんぶいりごもくごはん ゆでやさい(とさしょうゆ) きびなごのからあげ かきたまじる	牛乳 ほそぎりこんぶ とりにく あぶらあげ きびなごいとがきかつお とうふ たまご	米 強化米 あぶら でんぶん こむぎこ	にんじん グリンピース しょうが はくさい もやし こまつな えのきだけ ねぎ	611 25.7
21 月	牛乳 ほうとう ちくわのいしがきあげ ゆずかあえ みかん	牛乳 あぶらあげ ぶたにく やきちくわ たまご	さといも あぶら こむぎこ しろこま くらこま	ほししいたけ にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ だいこん はくさい もやし こまつなゆず みかん	603 25.7
22 火	牛乳 ごはん ビーンズコロッケ ゆでキャベツ みそじる	牛乳 ぶたにく だいず たまご あぶらあげ なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら じゃがいも かんそうマッシュポテト こむぎこ なまパンこ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	666 21.8
23 水	牛乳 ごはん しゃけのしおこうじやき じゃがいものにももの とんじる	牛乳 しゃけ ぶたにく とうふ	米 麦 強化米 じゃがいも いたこんやく さとう さといも	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	626 29.8
24 木	牛乳 アーモンドトースト ごまだれゆでやさい たらとふゆやさいのクリームに	牛乳 ベーコン たら なまクリーム	しょくパン マーガリン さとう アーモンド あぶら パター こむぎこ ごまあぶら しろこま	にんじん たまねぎ エリンギ はくさい チンゲンサイ ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン	672 26.3
25 金	牛乳 ピラフ フライドチキン オレンジゼリー コロコロポテトのハニーサラダ	牛乳 とりにく ぶたゼラチン	米 麦 強化米 パター さとうでんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも はちみつ	ホールコーン にんじん きゅうり グリンピース しょうが にんにく キャベツ みかんジュース みかん	727 24.2