



12月の献立



日 (曜日)	お弁当	主な献立	血や骨となる食品	エネルギーとなる食品	体の調子を整える食品	エネルギー
1 (木)	オムレツ	牛蒡サラダ チキンナゲット フライドポテト オムレツデミグラスソース キャンディチーズ 黒糖ロール	鶏肉 卵 チーズ	パン じゃが芋 胡麻	牛蒡 コーン 玉葱 しめじ	251
2 (金)	焼きうどん	わかめ和え物 三角春巻 焼きうどん なんと フルーツ	豚肉 なんと	ご飯 春雨 うどん 胡麻油	人参 胡瓜 キャベツ ニラ	282
5 (月)	メンチカツ	白菜お浸し メンチカツ 味噌おでん フルーツ	合挽肉 卵 半平	ご飯	白菜 椎茸 玉葱 蒟蒻	317
6 (火)	🐙イカ香味焼き	いんげんトマト煮 スイートコーン 人参甘煮 菜の花ソテー イカ香味焼き フルーツ	イカ	ご飯	菜の花 人参 コーン いんげん	246
7 (水)	🎄クリスマスランチ🎄 🐔フライドチキン	胡瓜ドレッシング和え 星型ポテト ウィンナー 青梗菜中華炒め フライドチキン ゼリー	ウィンナー 鶏肉	ご飯 じゃが芋	青梗菜 椎茸 胡瓜 コーン	387
8 (木)	🐟鯖カレーパン粉焼き	麻婆茄子 厚焼玉子 ブロッコリー香り和え 人参ソテー 鯖カレーパン粉焼き フルーツ ロールパン	鯖 卵 豚挽肉 チーズ	パン	ブロッコリー茄子 人参 キャベツ	241
9 (金)	★にこにこ給食★ ホクホクコロッケ	大根ブイオン煮 ほくほくコロッケ チリコンカン フルーツ	豚挽肉 ビーンズミックス	ご飯 じゃが芋	大根 コーン トマト パセリ	332
12 (月)	🐔鶏肉揚げ煮	ひじきサラダ がんも煮付 さつま芋甘露煮 オニオンソテー 鶏肉揚げ煮 ゼリー	がんも 鶏肉	ご飯 さつま芋	貝割れ 玉葱 人参 ひじき	373
13 (火)	★にこにこ給食★ 豚カツ	蓮根煮付 蒟蒻煮付 竹輪煮付 小松菜炒め物 とんかつ フルーツ	竹輪 豚肉	ご飯	蓮根 ピーマン 小松菜 コーン	298
14 (水)	マカロニグラタン	白身磯辺フライ ほうれん草ナムル マカロニグラタン 蟹蒲鉾 フルーツ	タラ 蟹蒲鉾 牛乳	ご飯 マカロニ 胡麻	ほうれん草 もやし 玉葱 コーン	275
15 (木)	星型コロッケ	キャベツドレッシング和え 大根薄口煮 枝豆 星型コロッケ ハンバーグ ゼリー	鶏挽肉	ご飯 じゃが芋	大根 キャベツ 枝豆 玉葱	324
16 (金)	自分de天津飯	わかめ中華和え チヂミ 自分 de 天津飯 フルーツ	卵 鶏肉	ご飯 春雨 胡麻	人参 椎茸 しめじ ニラ	267
19 (月)	🦞エビフライ	花切干大根煮付 ミートボール スナップエンドウゆかり和え 青梗菜ソテー エビフライ フルーツ	鶏挽肉 エビ	ご飯	スナップエンドウ ピーマン切干大根 青梗菜	269
20 (火)	★にこにこ給食★ 🐟鯖照り焼き	ラトウイユ 南瓜揚げ煮 ハムステーキ ブロッコリー炒め物 さわら照り焼き ゼリー	鯖 ハム	ご飯	茄子 ズッキーニ 南瓜 ブロッコリー	345
21 (水)	肉じゃが	菜の花お浸し チキンカツ 肉じゃが 人参甘煮 フルーツ	鶏肉 豚肉	ご飯 じゃが芋	菜の花 椎茸 いんげん 人参	301
22 (木)	🐙イカ揚げ煮	マカロニサラダ 角揚げ煮付 焼売 白菜胡麻和え イカ揚げ煮 フルーツ	イカ 角揚げ	ご飯 マカロニ 胡麻油 胡麻	白菜 人参 玉葱 生姜	301
23 (金)	★にこにこ給食★ チキングリル	胡瓜和風ドレッシング和え とうもろこしのつまみあげ 焼きいも風 野菜炒め チキングリル ゼリー	鶏肉 すり身	ご飯 さつま芋	胡瓜 人参 ピーマン玉葱	390
26 (月)	★にこにこ給食★ ハンバーグ	金平牛蒡 ウィンナー 蒟蒻煮付 ほうれん草炒め物 ハンバーグ フルーツ	ウィンナー 鶏挽肉	ご飯	ほうれん草 牛蒡 椎茸 玉葱	304
27 (火)	★にこにこ給食★ 焼きそば	茎わかめ和え物 コーンたっぷりフライ 焼きそば トマト型さつまあげ フルーツ	魚肉 豚肉	ご飯 じゃが芋 焼きそば麺	人参 胡瓜 コーン キャベツ	369
28 (水)	★にこにこ給食★ 鶏唐揚	カリフラワー和風ドレッシング和え 高野豆腐薄口煮 半平煮付 キャベツコンソメ煮 鶏唐揚 ゼリー	鶏肉 半平 高野豆腐	ご飯	カリフラワー 貝割れ キャベツ ピーマン	308

★にこにこ給食★とは卵と乳を使用していないメニューです。
12/16(金)は自分de天津飯の為、ふりかけはおかけ致しません。

(注意)仕入れの都合により一部変更する事がありますのでご了承下さい。



今年の冬至は12月22日です



冬至とは24節気の一つで、1年で夜が最も長く昼が短い日です。冬至は天文学的にいうと、太陽の黄経(こうけい)が270度に達する日で、太陽が一番南にある状態です。そのため、北半球では1年中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長くなる日を意味します。中国や日本では、冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくるという前向きな意味合いを含んだ言葉なのです。冬至を境に運も上昇するとされているので、かぼちゃを食べて栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗りきる知恵とされています。