

12月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日	1	2	3	4	5
献立	ご飯 かぼちゃのそぼろ炒め のり酢あえ キャベツのみそ汁	ご飯 鮭の西京焼き じゃが芋のきんぴら 生揚げと小松菜のスープ	鶏チリソース丼 ごまじゃこあえ 中華卵スープ 中等2年なし	ご飯 里芋のみそチーズ焼き おかかあえ 塩鶏汁	ご飯 ししゃもの磯辺揚げ たくあんのカレマヨサラダ じゃが芋のみそ汁
エネルギー	737 kcal	733 kcal	723 kcal	732 kcal	811 kcal
たんぱく質	27.6 g	36.1 g	30.2 g	27.6 g	28.4 g
食塩相当量	2.3 g	2.3 g	2.6 g	2.2 g	2.5 g
日	8	9	10	11	12
8日(月)～12日(金)は「津南町オーガニック給食ウィーク!」です。 津南町産の有機栽培米や野菜、大豆、なめこや大福や雪下人参ジュースも登場します。 お楽しみに!!					
献立	ご飯(津南産有機米) 鶏の照り焼き 有機のさつま芋サラダ 有機の打ち豆汁	ポークカレー (有機のもち麦ご飯) 海藻サラダ 有機の大福 雪下人参ジュース	ご飯(津南産有機米) 手作り豆腐ハンバーグ なめたけあえ 根菜汁	ご飯(津南産有機米) 有機の豆みそ 糸うりのごまネーズサラダ おでん汁 さつま芋チップス	有機のさつま芋ごはん たららの甘酢あんかけ 切り干し大根サラダ なめこ汁
エネルギー	785 kcal	770 kcal	738 kcal	870 kcal	723 kcal
たんぱく質	29.2 g	21.3 g	28.3 g	34.2 g	29.5 g
食塩相当量	2.1 g	2.3 g	2.3 g	2.5 g	2.7 g
日	15	16	17	18	19
献立	ご飯 ぎょうざ 塩こんぶあえ マーラータンスープ	ご飯 きりざい 五目ビーフン 白菜なべ	ご飯 さばのたつた揚げ ごま酢あえ 豚汁	コッペパン オムレツきのこソース ひじきサラダ 豆乳クラムチャウダー チョコクリーム	豆腐のうま煮丼 もやしとわかめのサラダ りんご (3年生にはりんごのかわりにあんぽがつきます。)
エネルギー	774 kcal	738 kcal	800 kcal	768 kcal	753 kcal
たんぱく質	25.4 g	31.4 g	34.3 g	29.2 g	28.5 g
食塩相当量	2.1 g	2.6 g	2.2 g	3.9 g	2.3 g
日	22	23	24	25	26
献立	ご飯 ぶりのたれカツ ゆず香あえ ほうとう風汁 冬至献立	ご飯 手作りミートローフ れんこんサラダ もずくスープ クリスマスデザート(中等のみ)	セルフオムライス ツリーサラダ 白菜のクリームスープ クリスマスデザート 中等なし	クリスマス Merry Christmas	栄養価 裏面に ・脂質 ・炭水化物 ・カルシウム ・鉄分 を表示しています。
エネルギー	858 kcal	772 kcal	792 kcal		
たんぱく質	32.6 g	30 g	34.3 g		
食塩相当量	2.4 g	2.5 g	3.1 g		

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

