

12月の予定献立表



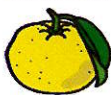
	月	火	水	木	金
日	2	3	4	5	6
献立	ご飯 かぼちゃのそぼろ炒め たくあんカレマヨサラダ キャベツのみそ汁	ご飯 さばのみそ煮 ゆかりあえ 塩鶏汁	ハヤシライス（麦ご飯） 海藻サラダ フルーツ白玉	ご飯 竹輪の二色揚げ だいこんサラダ にらたま汁	ご飯 手作り豆腐ハンバーグ じゃが芋のソテー 大根とあさりのスープ
エネルギー	800 kcal	816 kcal	840 kcal	781 kcal	762 kcal
たんぱく質	26.4 g	30.9 g	24.8 g	27.6 g	29.6 g
食塩相当量	2.8 g	2.3 g	3.1 g	2.5 g	2.3 g
日	9	10	11	12	13
献立	ご飯 ぎょうざ 白菜ナムル マーボー豆腐	ゆで中華めん 豆乳タンタンスープ もやしとわかめのサラダ さつま芋蒸しパン	ご飯 ししゃものパン粉焼き れんこんのごまネーズあえ 生揚げのカレー煮	わかめご飯 ポークビーンズ たくあんあえ なめこ汁	ご飯 あじフライorメンチカツ 春雨サラダ 大根のみそ汁
エネルギー	762 kcal	791 kcal	855 kcal	755 kcal	769 kcal
たんぱく質	24.8 g	33.5 g	35.0 g	30.9 g	30.4 g
食塩相当量	2.0 g	2.7 g	2.7 g	2.9 g	2.1 g
日	16	17	18	19	20
献立	ご飯 鶏肉の唐揚げ なめたけあえ 根菜汁	ご飯 里芋のみそチーズ焼き ごまじゃこひたし もずくスープ	ご飯 りんご 豚すき丼 スイートポテトサラダ （3年生にはりんごのかわりにあんぽがつかます。）	ご飯（有機栽培米） 鉄火みそ のり酢あえ けんちん汁 みかん	ご飯 めばるのゆず塩焼き 茎わかめのサラダ ほうとう風汁
エネルギー	747 kcal	733 kcal	838 kcal	766 kcal	755 kcal
たんぱく質	28.8 g	26.5 g	31.2 g	31.0 g	34.3 g
食塩相当量	2.5 g	2.2 g	1.8 g	2.3 g	1.9 g
日	23	24	25	26	27
献立	ご飯 生揚げのごまだれかけ ピーマンソテー 沢煮わん いちごのカップケーキ	セルフオムライス コーンサラダ 白菜のクリームスープ 中等なし		 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	879 kcal	743 kcal			
たんぱく質	32.7 g	34.3 g			
食塩相当量	2.4 g	3.4 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。

知っていますか？ 12月の行事食

12月は「師走」ともいい、禅師（師）が走り回るほど忙しい月という意味です。
12月は、1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

【冬至】



ゆず



かぼちゃと小豆のいとこ煮

冬至は1年で一番昼が短い日です。昔は夏に収穫したかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるいとして、かぼちゃを食べる風習が残っています。

【年越しそば】



年越しそば

細くて長いそばにあやかり、「慎ましくても幸せに長生きできることを願う。」また切れやすいそばにかけて、「1年の災いを断ち切る」という理由から大晦日の夜に食べます。

【おせち料理】



年末には、新年の神様である「年神様」を迎え入れるおせち料理を準備します。五穀豊穡や家内安全、子孫繁栄などを願い、縁起がよいとされる食材をたくさん使います。また、重箱に詰めることにも「福が重なる」という意味があります。