



令和4年12月 定時制給食予定献立表



月	火	水	木 1	金 2
			ご飯 牛乳 ハムチーズフライ ごま和え すいとん汁	魯肉飯風井 牛乳 ツナサラダ 蘿蔔湯 フルーツ白玉
5	6	7	8	9
つけけんちんそば 牛乳 筑前煮 ミニかぼちゃおやき	ご飯 牛乳 鶏肉のバター醤油炒め わかめともやしのサラダ 味噌汁	宇治抹茶パン 牛乳・ミルメーク マカロニグラタン イタリアンサラダ コンソメスープ	ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き おかか和え 味噌汁 みかんゼリー	かぼちゃほうとう ジョア 鶏肉の七味焼き ごま塩和え
12	13	14	15	16
ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	ご飯 牛乳 ピーマンの肉詰め わさびマヨ和え さつま汁	ナン 飲むヨーグルト キーマカレー シーザーサラダ ニラ玉スープ	ご飯 牛乳 イカのチリソース炒め 春雨サラダ 中華スープ	体験学習
19	20	21	22	23
カレーライス ジョア 海藻サラダ 野菜スープ	わかめご飯 牛乳 ブリ大根 ごまみそ和え けんちん汁	ご飯 牛乳 はんぺんチーズフライ からし和え 豚汁	きつねうどん 牛乳 ミートボール かぼちゃの煮物 ゆずゼリー 冬至	ご飯 牛乳 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ 具たくさんスープ クリスマスデザート

※予定している献立は学校行事や食材の都合等で変更になることがあります。

12月分平均栄養量 789 kcal 食塩相当量 2.6 g

12月22日(木)
の給食は「冬至」
メニューです。



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。

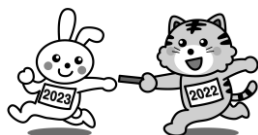
この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。また、「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えもあります。

冬至と食べ物



今年は12月22日

年末年始 と 食べ物



大みそか

年越し そば



そばの細く長い形にちなんで**長寿を願ったり**、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」**縁起を担いだり**と、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。



あなたの家では
何と呼びますか？

正月 おせち料理



もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。**新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。**

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では**角もち入り**のしょうゆ味、関西地方では**丸もち入り**のみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮



関西風雑煮