

12月 使用食品一覧

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもにI群の一ものとなる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 脂質(%) たんぱく(g)
1	月	2色そぼろごはん いそひだし しゃがへー汁 みかん 牛乳	米 麦 さとう 小麦粉 さとう 小麦粉 カタクリ粉 油 はるさめ	とり肉 たまこ のり さわら たまこ たまご かつおぶし	ヨカ こまつな にんじん もやし たまねぎ ねぎ みかん	酒 みりん しょうゆ しょうゆ	520 26 20.7
2	火	うどん 和風つけ汁 魚をあげ茶おう キャベツのからしあえ 牛乳	小麦粉 さとう 小麦粉 カタクリ粉 油 はるさめ	こんぶ とり肉 油揚げ さわら たまこ たまご かつおぶし	しいたけ こぼう にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな にんじん	塩 しょうゆ みりん 酒 塩 酒 塩 抹茶 酒 しょうゆ	520 31 26.0
3	水	コーンライス じゃがいものキッシュ キャベツスープ 牛乳	バター 米 じゃがいも バター 油	たまこ 生クリーム チーズ ハム とり肉 ベーコン 牛乳	とうもろこし たまねぎ たまねぎ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ヨカ	塩 塩 ヨカ 酒 塩 ヨカ しょうゆ	540 35 22.7
4	木	麦ごはん パンパーケッキンソースかけ～ ジュリエンヌスープ 牛乳	米 麦 油 パン粉 バター さとう パン粉 バター さとう	ふた肉 たまこ 牛乳 ベーコン 牛乳	たまねぎ しめじ マッシュルーム えのき たまねぎ にんじん キャベツ ビーツ	塩 ヨカ 赤ワイン ソース クチャップ 塩 ヨカ しょうゆ	564 32 22.5
5	金	麦ごはん はっぽうさい たいがくいも 牛乳	米 麦 油 カタクリ粉 こま油 さつまいも 油 さとう こま	ふた肉 えび 牛乳	ヨカ ごく にんじん カノ カラ はくさい タケ ソイ カツ カニ たまねぎ	酒 オイスター醤 しょうゆ 塩 しょうゆ みりん	591 24 21.6
8	月	麦ごはん ギーマカレー かいそうサラダ 手作りオレンジゼリー 牛乳	米 麦 油 はちみつ こま さとう こま油 さとう ルツブ デュース	ヨーグルト とり肉 大豆 わかめ いか 寒天 ゼラチン 牛乳	ソウ シタ たまねぎ カリ トト りんご こまつな キクrape	塩 加一粉 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 醋 塩 ヨカ	561 27 20.6
9	火	ワカメごはん きびなごブライ ちくさあえ かきたまご 牛乳	米 麦 油 パン粉 さとう カタクリ粉	わかめ たまご とり肉 たまご とうふ 牛乳	こまつな もやし にんじん キャベツ にんじん キャベツ えのき チンゲンサイ	ソース 塩 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 酒	521 28 21.4
10	水	玄米入りパン 丹那牛乳のチキングラタン ラビオリースープ 牛乳	小麦粉 玄米 ショートニング さとう 油 バター 小麦粉 カラー 小麦粉 パン粉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ とり肉 ベーコン ふた肉 牛乳	たまねぎ しめじ にんじん たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	塩 塩 ヨカ 塩 ヨカ	538 33 23.9
11	木	麦ごはん パンオムチ はるさめスープ りんご 牛乳	米 麦 かたくり粉 こま 油 さとう こま油 はるさめ カタクリ粉	ふた肉 みそ とり肉 たまご	はくさい だいにん にんじん たまねぎ キャベツ コク ヨカ にんじん キツツク ザイ りんご	酒 しょうゆ 酒 塩 ヨカ しょうゆ	518 24 22.8
12	金	さつまいもごはん ブリフライ おかあえ 豚汁 みかん 牛乳	米 さつまいも こま 小麦粉 パン粉 油 こま こま油 ジャガイモ 牛乳	ブリ かつおぶし ふた肉 とうふ みそ	きゅうり にんじん キャベツ ヨカ こんにゃく にんじん だいこん こぼう ねぎ みかん	酒 塩 塩 ソース 塩 しょうゆ	600 29 23.0
15	月	麦ごはん とりのからあげ はくさいのおひたし みそ汁 牛乳	米 麦 油 カタクリ粉	とり肉 かつおぶし みそ 生揚げ 牛乳	ソウ シタ にんじん はくさい こまつな にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	酒 しょうゆ しょうゆ 酒	541 33 21.3
16	火	麦ごはん たいこんのみそ煮 こまあえ 牛乳	米 麦 油 さとう こま さとう	とり肉 生揚げ みそ 牛乳	ソウ だいこん にんじん ほれんそつ キャベツ にんじん	酒 みりん しょうゆ しょうゆ	509 30 21.0
17	水	メイフルトースト スパティー ひぬやさいホトフ バナナ 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう バター メープルローフ 油 バゲッティー ひぬやさいホトフ じゃがいも 牛乳	脱脂粉乳 ベーコン ふた肉 ベーコン 牛乳	ソウ キャベツ にんじん マッシュルーム 四川 にんじん たまねぎ だいこん はくさい バナナ	塩 塩 ヨカ	523 36 21.2
18	木	れんこんごはん あづやきたまご ゆずひなし ほうとう 牛乳	米 油 さとう さとう 油 カタクリ粉 小麦粉	とり肉 たまご 牛乳	ヨカ れんこん にんじん えだまめ こまつな はくさい しめじ ゆず しいたけ こぼう だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ 酒 しょうゆ	酒 塩 しょうゆ みりん しょうゆ 酒 しょうゆ	550 26 24.1
19	金	バターライス グリーンチキン コールスローサラダ オインスープ カラヌクイシキ 牛乳	米 バター 油 小麦粉 パン粉 クラッカー 油 さとう 油 小麦粉 油	とり肉 たまご ベーコン たまご 牛乳 牛乳	バセリ ソウ キャベツ にんじん キュウリ とうもろこし たまねぎ バセリ いちご	白ワイン 塩 塩 ヨカ 塩 ヨカ 醋 塩 ヨカ	624 35 22.0

冬休みの食生活～10のポイント

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、遅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、邪氣を払う小豆や、「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！

函南小の給食では、18日の給食を「冬至（とうじ）こんだて」としました。ゆずを使ったおひたしや、「にんじん」「れんこん」などの「ん」を使う食材を使います。