

12月 使用食品一覧

日	曜日	献立名	黄色の食品 おもに1食の1日のもとになる食品	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(g) たんぱく(g)
1	月	2色そばごはん いそひだし じゃがべー汁 みかん 牛乳	米 麦 さとう バター じゃがいも	とり肉 たまご みそ ベーコン 牛乳	しょうが 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 かたくり粉 油 はるさめ	こんぶ とり肉 油揚げ さくら たまご たまご かつおぶし	しいたけ ごぼう 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	たまご 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 しょうが	塩 塩 しょうが 酒 塩 しょうが しょうゆ	540 35 22.7
4	木	麦ごはん ハンバーグへのソースかけ ジュリエンスープ 牛乳	米 麦 油 パン粉 バター さとう	ぶた肉 たまご 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 ピーマン	塩 しょうが 赤いり ソース ケチャップ 塩 しょうが しょうゆ	564 32 22.5
5	金	麦ごはん はっぼうさい だいがくいも 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 こま油 さつまいも 油 さとう こま	ぶた肉 えび 牛乳	しょうが しょうが にんじん かつお かつお はくさい かつお かつお しょうが たまねぎ	酒 オイスターソース しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ みりん	591 24 21.6
8	月	麦ごはん キーマカレー かいそうサラダ 手作りのオレンジゼリー 牛乳	米 麦 油 はちみつ こま さとう こま油 さとう 果汁 ジュース	ヨーグルト とり肉 大豆 わかめ いが 寒天 せうちん 牛乳	しょうが しょうが たまねぎ しょうが トマト りんご こまつな キクラゲ	塩 加味粉 塩 しょうゆ しょうゆ 酒 酢 塩 しょうが	561 27 20.6
9	火	ウカメごはん きびなごフライ ちくさあえ かきたま汁 牛乳	米 麦 油 パン粉 さとう かたくり粉	わかめ きびなご 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 卵 小麦粉 パン粉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ とり肉 ベーコン ぶた肉 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 しょうが 塩 しょうが	538 33 23.9
11	木	麦ごはん ぶたキムチ 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 かたくり粉	ぶた肉 みそ とり肉 たまご 牛乳	はくさい だいこん にんじん たまねぎ しょうが しょうが にんじん しょうが しょうが りんご	酒 しょうゆ 酒 塩 しょうが しょうゆ	518 24 22.8
12	金	さつまいもごはん フリッライ 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 じゃがいも	プリ かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	きゅうり にんじん キャベツ しょうが ごんやう にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん	酒 塩 塩 ソース 塩 しょうゆ 酒	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 かたくり粉 さとう 油 かたくり粉 さとう 小麦粉	とり肉 かつおぶし みそ 生揚げ 牛乳	しょうが しょうが 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 だいこんのみそ煮 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	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう しょうが にんじん	酒 みりん しょうゆ しょうゆ	509 30 21.0
17	水	メイプルトースト スパンデー ぶゆやさいポトフ バナナ 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう バター 卵 油 バター 小麦粉 卵 じゃがいも	脱脂粉乳 ベーコン ぶた肉 ベーコン 牛乳	しょうが キャベツ にんじん マッシュルーム しょうが にんじん たまねぎ だいこん はくさい バナナ	塩 しょうゆ 塩 しょうが 塩 しょうが	523 36 21.2
18	木	れんこんごはん あつやきだまご ゆずひだし ほうとう 牛乳	米 油 さとう さとう 油 かたくり粉 さとう 小麦粉	とり肉 たまご とり肉 みそ 油あげ 牛乳	しょうが 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 ごぼう だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん みりん しょうゆ しょうゆ 酒 酒 しょうゆ	550 26 24.1
19	金	バターライス グラタンチキン コールスローサラダ オニオンスープ クリームポテト 牛乳	米 バター 油 小麦粉 パン粉 クラッカー 油 さとう 油 さとう 小麦粉 油	とり肉 たまご ベーコン たまご 牛乳 牛乳	パセリ しょうが しょうが にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ いちご	白ワイン 塩 塩 しょうが 塩 しょうが 酢 塩 しょうが	624 35 22.0

**冬休みの食生活～10のポイント**

**た (食) べすぎに気を**  
つけよう

**の (飲) み物は甘くない**  
ものを選びよう

**し っかり手を洗って**  
から食事をしよう

**い ち(1)日3食、**  
規則正しく食べよう

**ふ (冬) が旬の**  
食べ物をとろう

**ゆ っくりよくかんで**  
食べよう

**や さい (野菜) を**  
たっぷり食べよう

**す ずんで、おうちの人**  
のお手伝いをしよう

**み ながら食卓を囲む**  
機会をつくろう

**を (お) やつは時間と量**  
を決めてとろう

—以上のことを心がけて、  
楽しい冬休みを  
お過ごしください。

**今年の冬至は 12月22日**

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!**

なんきん (かぼちゃ)    にんじん    れんこん    かんてん    さんかん    ぎんなん    うんどん (うどん)

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。