



# 12月予定献立表

日	昼食	午後のおやつ	主な材料とはたらき			備考			
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g
1 水	ごはん 洋風おでんスープ 豆腐磯辺揚げ・スマイルポテトフライ りんご 南瓜の鶏そぼろ煮 牛乳	牛乳 チーかま	豆腐 さかなすり身 鶏肉 かまぼこ 牛乳 さば削り節	南瓜 枝豆 人参 大根 昆布 りんご	米 大豆油 じゃが芋 砂糖 昆布	461	16.2	17.5	1.6
2 木	ごはん 豚汁 イナダ十石みそ漬け焼き プチみかんゼリーF ひじきの五目煮 牛乳	牛乳 さつまポテト	イナダ 減塩さつま揚げ 水煮大豆 豚肉 油揚げ さば削り節 牛乳	ひじき 人参 いんげん 大根 ごぼう ねぎ	米 サラダ油 白滝 ごま 砂糖	545	21.7	22.6	1.6
3 金	みそ煮込みうどん ヨーグルト つくね 牛乳 ブロッコリーツナサラダ	牛乳 塩せんべい	豚肉 なんと巻き 牛乳 油揚げ みそ さば削り節 鶏肉 ツナ ヨーグルト	大根 人参 椎茸 ごぼう ブロッコリー コーン	うどん	465	16.3	21.5	2.1
6 月	十六穀米 ソナクカレー ツナひじきのマリネ 牛乳	牛乳 茹で枝豆	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく ひじき きゅうり れんこん ブルー	米 十六穀米 サラダ油 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	527	20.8	18.5	1.7
7 火	ごはん ワンダンスープ 鶏そぼろ信田 みかん ジャコ油揚げ野菜和え 牛乳	牛乳 プリン	鶏肉 豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ もやし みかん	米 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	540	19.3	18.6	1.7
8 水	ごはん ねぎ油揚げみそ汁 りんご ホィコーロー 納豆野菜の五目和え 牛乳	牛乳 焼き豆乳ドーナツ	豚肉 みそ 納豆 かつお節 油揚げ さば削り節 牛乳	キャベツ 人参 しめじ にんにく 生姜 わかめ ほうれん草 ねぎ りんご	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	521	22	17.3	2.4
9 木	ごはん きりたんぼ汁 さばのみそ煮 鉄分Caチーズ ポパイソテー 牛乳	牛乳 クラッカー	さば みそ 鶏肉 さば削り節 チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 コーン しめじ えのきたけ ねぎ ごぼう まいたけ	米 サラダ油 バター きりたんぼ	495	18.8	21.2	2
10 金	キムチチャーハン 中華コーンスープ イカナゲット・星型ポテトフライ オレンジ ほうれん草ごま和え 牛乳	ソファールヨーグルト	豚肉 イカ かまぼこ たまご 牛乳	生姜 白菜キムチ漬け 人参 ねぎ ほうれん草 コーン 玉ねぎ オレンジ	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃが芋 大豆油 片栗粉	487	18.3	17.8	1.4
13 月	ごはん 中華野菜スープ 和風炒り豆腐包み焼き プチグレーゼリーF 細切り昆布五目煮 牛乳	牛乳 ヨーグルトレーズン	鶏肉 豆腐 油揚げ たまご 牛乳	昆布 人参 いんげん 枝豆 小松菜 大根 しめじ	米 ごま 砂糖 ごま油	483	19.5	21.0	1.3
14 火	ごはん・のりふりかけ トマト玉子スープ クリスピーチキン ソフトドライブルーン さつま芋サラダ 牛乳	牛乳 ミニおはぎ	鶏肉 たまご 牛乳	コーン 枝豆 トマト 玉ねぎ しめじ ブルーン のり	米 大豆油 さつま芋 エッグアミノ酸 片栗粉	514	14.2	15.7	1.2
15 水	ごはん のっぺい汁 ほっけ旨み干し焼き みかん 野菜炒めカレー味 牛乳	牛乳 カエデの実	ほっけ 油揚げ 牛乳 さば削り節	キャベツ もやし 人参 コーン しめじ ごぼう 大根 小松菜 みかん	米 サラダ油 白玉餅	527	18.7	19.7	1.5
16 木	ごはん きゅうりの中華漬け マーボー豆腐 鉄分Caチーズ テーバくん厚焼き玉子 牛乳	牛乳 カルシウムせんべい カミカミ昆布	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳 チーズ	たけのこ水蒸 人参 ピーマン 椎茸 なら きゅうり	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	523	19.9	20.7	1.8
17 金	肉まん 野菜コンソメスープ お魚と野菜のステーキ リンゴゼリー ブロッコリーゴマサラダ 牛乳	ジョアプレーン ソフトせんべい	豚肉 魚すり身 たまご 牛乳	ブロッコリー コーン キャベツ しめじ	小麦粉 サラダ油 エッグアミノ酸 砂糖	488	14.1	16.5	1.6
20 月	ごはん いわしのつみれ汁 若とりごま照り焼き ソフトドライブルーン 肉じゃが 牛乳	牛乳 クラッカー	鶏肉 豚肉 いわし 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 大根 ねぎ ブルーン	米 じゃが芋 白滝 砂糖	543	20.3	21.9	1.2
21 火	ごはん わかめたまごスープ ひじき入り豆腐ハンバーグ みかん ツナ根菜の煮物 牛乳	牛乳 マロンワッフル	木綿豆腐 豚肉 たまご ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 大根 しめじ 枝豆 ワカメ えのきたけ みかん /	米 サラダ油 パン粉 砂糖 片栗粉	499	15.7	19.1	1.1
22 水	ごはん ほうとう チキン南蛮 はちみつゆずゼリー ツナほうれん草ナムル 牛乳	牛乳 米粉カップケーキ	鶏肉 ツナ 油揚げ さば削り節 牛乳	ほうれん草 もやし 南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ	米 小麦粉 ごま ごま油 砂糖 ほうとう	533	15.6	23.1	1.5
23 木	カレーピラフ にんにくスープ もみの木ハンバーグ クリスマスケーキ ブロッコリーたまごサラダ 牛乳	ソファールヨーグルト	鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	ニンニク 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ にんにく 人参 ブロッコリー /	米 サラダ油 片栗粉 エッグアミノ酸	560	23.2	20.1	1.9
24 金	カレーうどん クリスマス練乳ゼリー 星のコロッケ 牛乳 イタリアンサラダ	牛乳 ストロベリータルト	豚肉 なんと巻き 鶏肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ キャベツ トマト	うどん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 大豆油 オリーブ油	574	23.8	19.0	2.2
27 月	十六穀米 里辛味噌田楽 ハヤシライスソース オレンジ 切り干し大根かまぼこマリネ 牛乳	牛乳 おさつスティック	豚肉 みそ かまぼこ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 人参 切り干し大根 きゅうり オレンジ /	米 十六穀米 サラダ油 里辛 砂糖 ごま ごま油	530	17.7	19.9	2.4
28 月	お弁当の日 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒に麦茶や水を入れてください。		<p>※物資の都合により、献立を変更することがあります。</p>						



お知らせ

1月4日(火)お弁当の日です。家から、お弁当・飲み物・おやつを持ってきてください。  
5日(水)給食が始まります。





# 12月予定献立表

日	屋 食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g
1	ごはん 洋風おでんスープ 豆腐磯辺揚げ・スマイルポテトフライ りんご 南瓜の鶏そぼろ煮 牛乳	牛乳 チーかま 玄米小丸せんべい	豆腐 さかなすり身 鶏肉 かまぼこ 牛乳	南瓜 枝豆 人参 大根 昆布 りんご	米 大豆油 じゃが芋 砂糖 里芋	630	23.0
2	ごはん 豚汁 イナダ十石みそ漬け焼き ブチみかんゼリーF。ひじきの五目煮 牛乳	牛乳 さつまポテト	イナダ 減塩さつま揚げ 水煮大豆 豚肉 油揚げ さば削り節 牛乳	ひじき 人参 いんげん 大根 ごぼう ねぎ	米 サラダ油 白滝 ごま 砂糖	613	23.0
3	みそ煮込みうどん つくね ブロッコリーツナサラダ	牛乳 いわしのおやつ チーズおかし	豚肉 なんと巻き 牛乳 油揚げ みそ さば削り節 鶏肉 ツナ ヨーグルト	大根 人参 椎茸 ごぼう ブロッコリー コーン	うどん	年長組手作り給食	
6	十六穀米 ポークカレー ツナひじきのマリネ 牛乳	牛乳 茹で枝豆	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく ひじき きゅうり れんこん ブルー	米 十六穀米 サラダ油 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	620	24.1
7	ごはん ワンタンスープ 鶏そぼろ信田 みかん ジャコ油揚げ野菜和え 牛乳	牛乳 プリン	鶏肉 豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ もやし みかん	米 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	600	20.2
8	ごはん ねぎ油揚げみそ汁 ホイコーロー りんご 納豆野菜の五目和え 牛乳	牛乳 焼き豆乳ドーナツ	豚肉 みそ 納豆 かつお節 油揚げ さば削り節 牛乳	キャベツ 人参 しめじ にんにく 生姜 わかめ ほうれん草 ねぎ りんご	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	607	24.4
9	ごはん きりたんぼ汁 さばのみそ煮 鉄分Caチーズ ポパイソテー 牛乳	牛乳 青のり小魚 クラッカー	さば みそ 鶏肉 さば削り節 チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 コーン しめじ えのきたけ ねぎ ごぼう まいたけ	米 サラダ油 バター きりたんぼ	575	19.4
10	キムチチャーハン イカナゲット・星型ポテトフライ ほうれん草ごま和え 牛乳	中華コーンスープ ソフールヨーグルト	豚肉 イカ かまぼこ たまご 牛乳	生姜 白菜キムチ漬け 人参 ねぎ ほうれん草 コーン 玉ねぎ オレンジ	米 ごま油 ごま 砂糖 じゃが芋 大豆油 片栗粉	622	24.1
13	ごはん 中華野菜スープ 和風炒り豆腐包み焼き ブテグレイゼリーF。細切り昆布五目煮 牛乳	牛乳 紫芋チップス ヨーグルトレーズン	鶏肉 豆腐 油揚げ たまご 牛乳	昆布 人参 いんげん 枝豆 小松菜 大根 しめじ	米 ごま 砂糖 ごま油	1号認定児代休	
14	ごはん・のりふりかけ クリスピーチキン ソフトドライブルー さつま芋サラダ 牛乳	牛乳 ミニおはぎ	鶏肉 たまご 牛乳	コーン 枝豆 トマト 玉ねぎ しめじ ブルー のり	米 大豆油 さつま芋 エッグアミノ酸 片栗粉	619	16.9
15	ごはん のっぺい汁 ほっけ旨み干し焼き みかん 野菜炒めカレー味 牛乳	牛乳 カエデの実	ほっけ 油揚げ 牛乳 さば削り節	キャベツ もやし 人参 コーン しめじ ごぼう 大根 小松菜 みかん	米 サラダ油 白玉餅	590	19.7
16	ごはん きゅうりの中華漬け マーボー豆腐 鉄分Caチーズ チーバくん厚焼き玉子 牛乳	牛乳 カルシウムせんべい カミカミ昆布	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳 チーズ	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 いら きゅうり	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	612	21.8
17	肉まん 野菜コンソメスープ お魚と野菜のステーキ リンゴゼリー ブロッコリーゴマサラダ 牛乳	ジョアプレーン ソフトせんべい 小魚アーモンド	豚肉 魚すり身 たまご 牛乳	ブロッコリー コーン キャベツ しめじ	小麦粉 サラダ油 エッグアミノ酸 砂糖	604	23.5
20	ごはん いわしのつみれ汁 若とりごま照り焼き ソフトドライブルー 肉じゃが 牛乳	牛乳 いもけんぴ小魚 クラッカー	鶏肉 豚肉 いわし 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 大根 ねぎ ブルー	米 じゃが芋 白滝 砂糖	636	22.1
21	ごはん わかめたまごスープ ひじき入り豆腐ハンバーグ みかん ツナ根菜の煮物 牛乳	牛乳 マロンワッフル	木綿豆腐 豚肉 たまご ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 大根 しめじ 枝豆 ワカメ えのきたけ みかん /	米 サラダ油 パン粉 砂糖 片栗粉	580	17.7
22	ごはん ほうとう チキン南蛮 はちみつゆずゼリー ツナほうれん草ナムル 牛乳	牛乳 米粉カップケーキ	鶏肉 ツナ 油揚げ さば削り節 牛乳	ほうれん草 もやし 南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ	米 小麦粉 ごま ごま油 砂糖 ほうとう	冬至	
23	カレーピラフ にんにくスープ もみの木ハンバーグ クリスマスケーキ ブロッコリーたまごサラダ 牛乳	ソフールヨーグルト	鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	ミニトマト 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ にんにく 人参 ブロッコリー /	米 サラダ油 片栗粉 エッグアミノ酸	642	26.7
24	カレーうどん クリスマス練乳ゼリー 星のコロッケ 牛乳 イタリアンサラダ	牛乳 ストロベリータルト	豚肉 なんと巻き 鶏肉 さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ キャベツ トマト	うどん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 大豆油 オリーブ油	631	25.8
27	十六穀米 星芋味噌田楽 ハヤシライスソース オレンジ 切り干し大根かまぼこマリネ 牛乳	牛乳 おさつスティック	豚肉 みそ かまぼこ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ 人参 切り干し大根 きゅうり オレンジ /	米 十六穀米 サラダ油 星芋 砂糖 ごま ごま油	611	19.9
28	お弁当の日 お弁当・おやつ・水筒を持参してください。 水筒に麦茶や水を入れてください。					22.1	3.0

給食食数 1号認定児 16回・2号認定児 19回

※物質の都合により、献立を変更することがあります。



お知らせ

1月4日(火)お弁当の日です。家から、お弁当・飲み物・おやつを持ってきてください。  
5日(水)給食が始まります。





# 食育だより



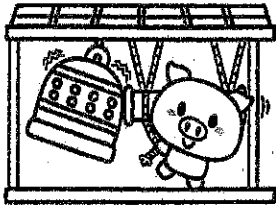
令和3年12月

今年も残り1ヶ月となりました。日ごとに寒さが厳しくなってきますが、発表会やクリスマス会、年末年始と色々な行事が控えています。カゼなどで体調を崩さないように栄養たっぷりの食事をとって元気に過ごしましょう。

## 年取りの行事



「年取り」…、はじめて聞く言葉ではないでしょうか。「年取り」には、「年齢が増えること」「大みそかの夜に行う行事」という意味があります。昔は、日が沈むと一日が終わり、夜になると同時に次の日がやってくると考えられていました。つまり、大みそかの夕方、太陽が沈むとともに一年が終わり、新しい年が始まるのです。新しい年には、新しい年の神様がやってくる考えられていて、それまでの年の神様に一年の無事を感謝し、新しい年の神様のお迎えをします。また年齢の計算も、昔は誕生日ではなく、元日が基準でした。お正月がくると、世の中の人全員が同時に一つ年をとるのです。そのため、年取りには特別な料理を準備しました。「年越しそば」「お雑煮」「おせち料理」は、この年取りのための料理がルーツと考えられています。



Q 次の料理のうち、年取りで出されることのあるものはどれでしょうか？いくつか選んでも構いません

①ようかん



②茶わん蒸し



③けんちん汁

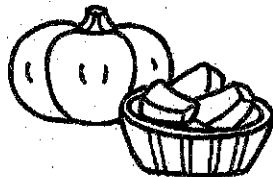


A 正解は、①②③の全部です。昔は砂糖がごちそうと考えられていたので、特別のお楽しみとして年越しにようかんを作る地域もありました。また、栗の甘露煮が入った甘い茶わん蒸しを作るところもあります。さらに、けんちん汁を年越し料理にしている地域もあります。みなさんの家庭にも特別な年取り料理はありますか？おうちの人に聞いてみてください。

## 季節の行事「冬至」

冬至とは、一年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る習慣があります。

かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏ですが、長期間保存しておくことができ、昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していました。かぼちゃには、風邪の予防に役立つ栄養素(ビタミンA・C)が多く含まれています。「寒い冬、風邪などひかないように、元気に過ごせるように」との願いが込められています。

ゆず湯



「ゆず」は、香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追い払う力があるとされていました。また、「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、縁起がよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。『無病息災』を願うといわれています。

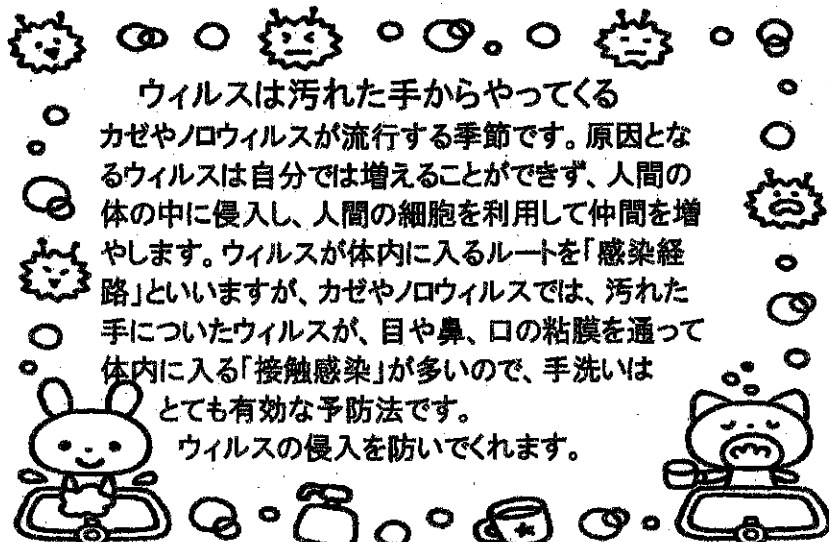
## 食育クイズ

Q 腐らない食べ物はどれ？

①ハチミツ ②納豆 ③アイスクリーム

A ①

純度100%のハチミツは、食べ物の中で唯一腐らない食べ物といわれています。「ハチミツには殺菌作用があるので菌が繁殖しにくい」「水分がほとんどない」がその理由です。ただし、風味は落ちるため、市販のものには賞味期限が記載されています。



ウイルスは汚れた手からやってくる

カゼやノロウイルスが流行する季節です。原因となるウイルスは自分では増えることができず、人間の体の中に侵入し、人間の細胞を利用して仲間を増やします。ウイルスが体内に入るルートを「感染経路」といいますが、カゼやノロウイルスでは、汚れた手についたウイルスが、目や鼻、口の粘膜を通して体内に入る「接触感染」が多いので、手洗いはとても有効な予防法です。

ウイルスの侵入を防いでくれます。