



12月給食たより



年末年始の行事食あれこれ

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)



いとこ煮

かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)



年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)

正月 (1/1~)



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

くろまめ けんこう
黒豆…健康

きんとん
きんうん
…金運

だてま
かくぎょうじょうじゆ
伊達巻き…学業成就

ちやうじゆ
エビ…長寿

たづく
田作り
ほうさく
…豊作

れんこん
しやうらい みとお
…将来の見通し

さと
里いも
こだから
…子宝

かすこ
数の子
こだから
…子宝

んのおつく食べもの



関東風雑煮



関西風雑煮

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる

あんもち
雑煮



小豆
雑煮



お屠蘇

酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む



寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



令和3年12月分



学校給食予定献立表



琴芝小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1 (水)	しょうパン	スープパゲティ ひよこまめソテー	はし	ベーコン いかえび ひよこまめ	ぎゅうにゅう パセリ さいいんげん	こんじん たまねぎ コーン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パインパン スパゲティ こむぎこ	バター こむぎこ	684 25.7 1.9	海藻
2 (木)	むぎごはん	ふゆやさいかレー コンソテー ヨーグルト	はし スプーン	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こんじん たまねぎ コーン	たまねぎ かぶ コーン	むぎ あぶら じゃがいも カレールー	あぶら カレールー	679 21.5 1.8	さかな
3 (金)	児童が考えた献立 ごはん	ワンタンスープ はるまき ゆでブロッコリー にしきわかかん	はし	はるまき	ぎゅうにゅう	ねぎ たまねぎ もやし	たまねぎ もやし	こめ あぶら	あぶら	722 17.5 1.2	いも
6 (月)	ごはん	じゃがいものそぼろに さいきょうはもからあげ たくあんときゅうりのごまいため	はし	あつあげ とりにく はも	ぎゅうにゅう しらすぼ	こんじん たまねぎ きゅうり	たまねぎ たくあん きゅうり	こめ じゃがいも ごま こんにゃく ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	733 26.6 2.5	やさい
7 (火)	ごはん	しらたまじる さばのカレーに ミニトマト	はし	どうぶ さばのカレーに	ぎゅうにゅう	こんじん ねぎ ほくさい ミニトマト	たまねぎ えのき ほくさい	こめ しらたまもち		647 21.8 1.7	かいそう
8 (水)	しょうパン レースンクリーム	ミートボールのトマトに かいそうサラダ	はし	チキンボール	ぎゅうにゅう かいそう	トマト こんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう ドレッシング	レースンクリーム あぶら	585 20.8 2.7	まめ
9 (木)	ごはん	にくだんごなべ ほうれんそうのごまあえ おのちやムース	はし スプーン	ぶたにく とりにく どうぶ	ぎゅうにゅう しらすぼ どうぶ	こんじん ねぎ えのき ほうれんそう	しょうが ほくさい えのき キャベツ	こめ さとう すりごま でんぶん じゃがいも	すりごま	707 26.6 2.4	くだもの
10 (金)	ごはん	みそしる しろみさかなのあますあん りんご	はし	どうぶ みそ ホキ	ぎゅうにゅう	こんじん かぶ たまねぎ りんご	たまねぎ かぶ たまねぎ りんご	こめ あぶら	あぶら	587 20.5 2.2	いも
13 (月)	ごはん	ぎゅうにくとごぼうのやながわふう ししゃも天ぷら ゆでブロッコリー	はし	ぎゅうにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう ししゃも	こんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう たまねぎ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	680 25.3 1.5	やさい
14 (火)	児童が考えた献立 ごはん	みそしる そぼろごはんのぐ りんご	はし	たまご とりにく あぶら	みそ しらすぼ どうぶ	ほうれんそう こんじん ほくさい	えだまめ りんご	こめ さとう じゃがいも	あぶら	663 26.8 2.2	さかな
15 (水)	しょうこくとうパン	はなやさいシチュー だいこんサラダ ミルメークコーヒー	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう	こんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり カリフラワー だいこん はなっこり コーン	たまねぎ マッシュルーム きゅうり カリフラワー だいこん コーン	こめ さとう じゃがいも バター こむぎこ ドレッシング	あぶら バター	596 20.0 2.7	まめ
16 (木)	ごはん	すきやき きゅうりのびりから りんご	はし	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こんじん たまねぎ しほねぎ ほくさい ごぼう きゅうり りんご	たまねぎ しほねぎ ほくさい ごぼう きゅうり りんご	こめ ごまあぶら こんにゃく さとう	ごまあぶら	628 21.1 1.6	いも
17 (金)	ごはん	マーボーどうぶ やきぎょうざ もやしのしおいため	はし	どうぶ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう きょうざ	こんじん ねぎ にら こまつな にんにく もやし	しょうが だけのこ たまねぎ しいたけ にんにく もやし	こめ ごまあぶら でんぶん さとう	ごまあぶら	672 26.9 2.0	さかな
20 (月)	ごはん	ハヤシライス はなっこりのサラダ	はし スプーン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが コーン キャベツ はなっこり	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが コーン キャベツ はなっこり	こめ あぶら ハヤシルウ ドレッシング	あぶら	639 18.2 2.6	いも
21 (火)	ごはん	うおそうめんじる くじらカツ ゆずのかおりあえ	はし	うおそうめん かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう くじらカツ	こんじん ねぎ ほくさい しめじ こまつな ゆず	たまねぎ しいたけ ほくさい しめじ	こめ さとう	あぶら	627 28.0 2.1	豆
22 (水)	わかめごはん	にこみうどん れんこんソテー	はし	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こんじん ねぎ ごぼう れんこん	たまねぎ だいこん ごぼう れんこん	こめ ごま うどめ	ごま あぶら	722 21.1 2.9	いも
23 (木)	カレーピラフ	ABCスープ とりにくのからあげ ゆでブロッコリー セレクトケーキ	はし スプーン	とりにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	こんじん ピーマン キャベツ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ ケーキ マカロニ でんぶん	ケーキ マカロニ	717 32.0 2.4	さかな

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。