



# 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…学業成就

ちやうじゆ ちやうじゆ エビ…長寿

たづく ほうさく 田作り ……豊作

しやうらい みとお れんこん ……将来の見通し

さと こだから 里いも ……子宝

かす こ 数の子 ……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

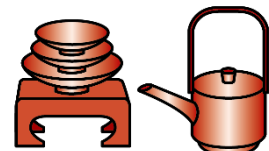


小豆 雑煮



#### 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 さやいんげん	こんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム コーン	キャベツ マッシュルーム コーン	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	ベーコン ヨーグルト	ぎゅうにゅう さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	たまねぎ かぶ コーン	コーン たまねぎ かぶ	むぎ あぶら 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 にしきわかん	はし	はるまき たまねぎ	ぎゅうにゅう さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	たまねぎ かぶ みかん	たまねぎ かぶ みかん	はるまき ワンタン	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 さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	たまねぎ かぶ きゅうり	たまねぎ かぶ きゅうり	じゃがいも ごま こんにゃく	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 さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	たまねぎ えのき はくさい	たまねぎ えのき はくさい	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 かいそう	ぎゅうにゅう さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	たまねぎ かぶ きゅうり	たまねぎ かぶ きゅうり	パン じゃがいも さとう	レースンクリーム あぶら ドレッシング	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 さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	しょうが えのき かぶ	しょうが えのき かぶ	こめ 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 さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	たまねぎ かぶ りんご	たまねぎ かぶ りんご	こめ でんぶん	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 さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	ごぼう たまねぎ かぶ	ごぼう たまねぎ かぶ	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	ぎゅうにゅう さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	えだまめ はくさい りんご	えだまめ はくさい 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 どうぶ	ぎゅうにゅう さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	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 はなっこり コーン	こくとうパン じゃがいも 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 さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	たまねぎ しほねぎ はくさい ごぼう きゅうり りんご	たまねぎ しほねぎ はくさい 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 もやしのおいため	はし	どうぶ ぶたにく みそぎょうざ	ぎゅうにゅう さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	しょうが たまねぎ しいたけ にんにく もやし	しょうが たまねぎ しいたけ にんにく もやし	こめ 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 あつあげ	ぎゅうにゅう さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	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 くじらカツ	ぎゅうにゅう さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	たまねぎ しいたけ はくさい しめじ こまつな ゆず	たまねぎ しいたけ はくさい しめじ こまつな ゆず	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 さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	たまねぎ だいにこ ごぼう れんこん はなっこり	たまねぎ だいにこ ごぼう れんこん はなっこり	こめ ごま あぶら	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 さやいんげん	こんじん たまねぎ かぶ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ	こめ マカロニ でんぶん	こめ マカロニ でんぶん	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。