

日	曜日	献立		3つの食品群			「エネルギー」	たんぱく質	しじみ	「えんぶ」	
		のみもの	おかず	きいろ	あか	みどり					
		(しゅさい・ぶくさい)	(しゅさい・ぶくさい)	ちから たいけん 力や体温に なるもの	からだ 体を つくるもの	からだのちょうしをよくするもの りんぱいせいの多い 緑黄色野菜 その他の野菜果物					
1	金	発芽玄米入りごはん	ハヤシライス 韓国風わかめサラダ	はつがげんまい こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう クリーム わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく もやし グリーンピース キャベツ	674	22	22	2.3
4	月	食パン スライスチーズ	トマト鍋 アーモンドサラダ	しよくパン さとう じゃがいも あぶら トマトスープ アーモンド	ぎゅうにゅう ほたて つくね プロセスチーズ	7ポックリー にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ きゅうり	630	30	26	3.9
5	火	ごはん	かき玉汁 餃子 回鍋肉	こめ かたくりこ さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにつく きょうざ ぶたにく	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ キャベツ	606	26	19	2.3
6	水	長崎ちゃんぽん ミニクワッサン	野菜の中華あえ	バックラーメン ごま ちゃんぽんスープ かたくりこ こまあぶら クワッサン あぶら	ぶたにく いか えび なると ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい もやし たけのこ きゅうり	644	32	21	3.7
7	木	とりめし麦ごはん	黄金煮 大根サラダ	むぎ じゃがいも こめ こんにやく さとう くるざとう ドレッシング わふうこま	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく なまあげ ツナ	にんじん	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり	648	27	18	2.4
8	金	麦ごはん	ポークカレー ヨーグルトあえ	むぎ こめ じゃがいも あぶら	ジョア ぶたにく ヨーグルト フレッシュチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく みかん パインアップル ミックスフルーツ	666	21	15	2.2
11	月	スパゲッティ ナポリタン ロールパン	コールスローサラダ	ゆめロール スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	664	24	24	2.6
12	火	ルーローファン	白菜スープ 三色ナムル	こめ こまあぶら さとう かたくりこ こま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ はくさい たまねぎ もやし	599	24	26	2
13	水	アーモンド 揚げパン	ワンタンスープ 温野菜サラダ	ツイストパン あぶら アーモンド さとう ワンタン じゃがいも わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん かぼちゃ 7ポックリー	キャベツ もやし ねぎ しょうが	660	24	27	2.3
14	木	麦ごはん	カルピスープ さきいかサラダ	むぎ こめ こまあぶら さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご さきいか	にんじん いら	はくさい だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり	612	23	20	3.1
お屋敷祭りの献立			けんちん汁 鱈の味噌煮 胡麻和え	せきはん ごま さといも さとう こまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ さば	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう ねぎ もやし	645	28	22	3.5
18	月	こめっこぼん	かぼちゃのクリームシチュー フロッコリーサラダ ゆずゼリー	こめっこパン バシメルソース フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう とりにつく クリーム ハム	にんじん かぼちゃ 7ポックリー パプリカ(アカ)	たまねぎ きゅうり ゆず	626	29	24	2.6
19	火	わかめごはん	筑前煮 ごまマヨネーズ和え	こめ さといも こんにやく さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう とりにつく ちくわ いとかまぼこ	にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ れんこん キャベツ コーン	603	24	18	3.1
20	水	パーカーハウス	イタリアンスープ 白身魚のフライ ポイルキャベツ タルタルソース	パーカーハウス あぶら パンこ タルタルソース	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン たまご	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	648	25	32	2.8
クリスマスメニュー			コンソメスープ 手羽チキン フレンチサラダ クリスマスケーキ	こめ じゃがいも フレンチドレッシング クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ほねつきチキン	にんじん パプリカ(アカ)	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	641	23	24	2.6

★太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。
 ★給食費口座引き落とし日は、12月25日(月)です。
 ★仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。

平均	638	25.5	22.3	2.8
基準値	650	32.0 ~ 21.0	18.0 ~ 21.0	2.0

毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

今年の冬至は
12月22日です。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。

ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。