

12月 給食たより

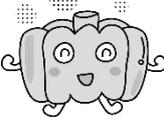
鷺敷学校給食センター

いよいよ今年も最後の月になりました。日本には、昔から受け継がれているいろいろな伝統行事があります。年末年始には、伝統行事とそれにまつわる食べものに触れる機会がたくさんあります。家族と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しい時間を過ごしましょう。

年末年始の行事食と食べもの

今年 12/22

冬至



冬至は、1年で昼の長さが一番短い日です。冬至にかぼちゃを食べるのは、寒い冬にビタミンをとってかぜをひかないようにする昔の人の考えです。

12/31

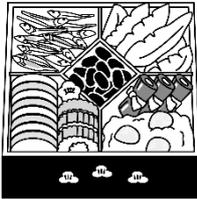
年越しそば



大みそかの夜には、長生きできるように祈りながら、そばを食べます。また、年越しそばには「お金が集まるように」という意味もあります。

1/1

おせち料理



おせち料理は、もともと季節の変わり目である大切な節目に、神様におそなえ物をしたことがはじまりといわれています。それぞれの料理には、昔の人の願いが込められています。

伊達巻き



学業成就を願って。

数の子



子孫繁栄を願って。

エビ



長寿を願って。

1/7

人日の節句



春の七草を入れたおかゆを食べて、1年を健康に過ごせるように祈ります。正月のごちそうで疲れた胃を休ませるという意味もあります。

1/11

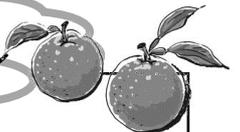
鏡開き



神様におそなえしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。

那賀町の地場産物紹介

ゆず皮ピール



那賀町は、徳島県下のゆずの生産地です。那賀町で育ったゆずは、「木頭ゆず」と呼ばれ、親しまれています。「きとうむら」では、那賀町で採れたゆずを使った加工食品を作っています。今月の給食では、きとうむらで加工された、「ゆず皮ピール」を使ったゼリーが出ます。お楽しみに。

日	曜	献立名		食品名			カロリー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質(g)																												
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの																																
1	水	牛乳	炊き込みごはん 白菜の酢の物 かみなり汁 チーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ とうふ チーズ	にんじん しめじ ごぼう いんげん はくさい にんじん にんじん だいこん こんにやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう さとう ごまあぶら	608	25.5	18.6																												
2	木	牛乳	黒ごまきなこ揚げパン 和風ポトフ 海藻じゃこサラダ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく わかめ くきわかめ こんぶ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり ちりめん	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ えだまめ ブロッコリー きゅうり	パン あぶら くらごま さとう じゃがいも かんきつドレッシング	619	27.9	21.6																												
3	金	牛乳	ごはん のりの佃煮 サワラの塩焼き たくあん和え 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう のり サワラ あつあげ みそ	すだち たくあん はくさい もやし たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	こめ さとう	639	30.2	17.4																												
6	月	牛乳	麦ごはん 豚肉のみそ炒め 切り干し大根の酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ みそ ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ヤングコーン たけのこ きりぼしだいこん こまつな きゅうり	こめ おしむぎ さとう あぶら ごま さとう ごまあぶら	640	26.1	16.7																												
7	火	牛乳	小型コッパパン カうどん もやしのナムル	ぎゅうにゅう かまぼこ かにかまぼこ	ほしいたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう	パン うどん もちいなり さとう さとう ごまあぶら	605	22.5	11.9																												
8	水	牛乳	チキンカレー ハムサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ハム	にんにく セロリ たまねぎ にんじん グリンピース りんご ブロッコリー とうもろこし にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも カレールウ あおじそドレッシング	697	23.5	19.5																												
9	木	牛乳	コッパパン チーズタッカルビ 中華スープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ワカメ	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ いら はくさいキムチ たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	パン さとう あぶら ごま かたくりこ トッポギ	642	26.9	26.8																												
10	金	牛乳	麦ごはん 鳴門鯛魚醤の味付けのり サバのみそ煮 土佐和え かきたま汁	ぎゅうにゅう のり サバ みそ かつおぶし とうふ ちくわ たまご	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ ねぎ にんじん しめじ	こめ おしむぎ さとう かたくりこ	715	35.1	22.5																												
13	月	牛乳	豚丼 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かにかまぼこ	こんにやく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ えだまめ キャベツ にんじん	こめ さとう ごまちゅうかドレッシング	625	26.6	15.4																												
14	火	牛乳	アップルパン ウインナーのチリソース煮 小松菜サラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム	りんご たまねぎ にんじん えだまめ ヤングコーン しめじ こまつな にんじん もやし	パン じゃがいも さとう かたくりこ あおじそドレッシング	665	27.6	24.1																												
15	水	牛乳	麦ごはん 煮込みおでん すだち酢和え	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき さつまあげ うずらのたまご わかめ ちりめん	こんにやく にんじん だいこん はくさい きゅうり にんじん すだち	こめ おしむぎ さとも さとう さとう	652	29.5	17.7																												
16	木	牛乳	コッパパン 豚肉のトマト煮込み ツナサラダ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん いんげん トマト ブロッコリー えだまめ にんじん ゆずピール ゆず	パン じゃがいも さとう たまねぎドレッシング ゼリーのもと さとう	702	31.7	21.9																												
17	金	牛乳	ごはん 太刀魚のカレーフライ ごま和え みそ汁	ぎゅうにゅう タチウオのカレーフライ とうふ ちくわ みそ	こまつな はくさい にんじん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	こめ あぶら ごま さとう	693	25.5	22.8																												
20	月	牛乳	チキンライス セレクトおかず 添え野菜 コンソメスープ セレクトデザート	ぎゅうにゅう とりにく ①ハンバーグ ②照り焼きチキン ③白身魚のフライ のうちどれか1つ ぎょにくソーセージ	たまねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム ブロッコリー たまねぎ えのきだけ にんじん ほうれんそう	こめ バター あぶら	540	19.8	16.5																												
							<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ハンバーグ</td> <td>90</td> <td>5</td> <td>5.2</td> </tr> <tr> <td>照り焼きチキン</td> <td>95</td> <td>6.8</td> <td>5.5</td> </tr> <tr> <td>白身魚のフライ</td> <td>78</td> <td>6.2</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>①エクレア</td> <td>80</td> <td>1.4</td> <td>3.3</td> </tr> <tr> <td>②いちごタルト</td> <td>127</td> <td>1.6</td> <td>6.6</td> </tr> <tr> <td>③白桃のジュレ</td> <td>33</td> <td>0.1</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>				カロリー	たんぱく質	脂質	ハンバーグ	90	5	5.2	照り焼きチキン	95	6.8	5.5	白身魚のフライ	78	6.2	1.2	①エクレア	80	1.4	3.3	②いちごタルト	127	1.6	6.6	③白桃のジュレ	33	0.1	0
	カロリー	たんぱく質	脂質																																		
ハンバーグ	90	5	5.2																																		
照り焼きチキン	95	6.8	5.5																																		
白身魚のフライ	78	6.2	1.2																																		
①エクレア	80	1.4	3.3																																		
②いちごタルト	127	1.6	6.6																																		
③白桃のジュレ	33	0.1	0																																		
21	火	牛乳	黒糖食パン サケのソイシチュー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう サケ どうにゅう ツナ	ブロッコリー だいこん たまねぎ にんじん はくさい しめじ えだまめ カリフラワー にんじん	パン くらざとう こむぎこ バター イタリアンドレッシング	617	31.2	21.9																												
22	水	牛乳	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ゆず酢和え	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき うずらのたまご かまぼこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにやく いんげん しょうが キャベツ こまつな ゆず	こめ おしむぎ さとう あぶら さとう	698	28.1	20.2																												
23	木	牛乳	ごはん 鶏肉のすだち風味 昆布和え すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ あぶらあげ	すだち もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ	こめ かたくりこ あぶら さとう	629	29.1	16.4																												