



献立表



予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

☆12月22日(金)は冬至給食です☆

冬至は、一年でもっとも太陽が出ている時間が短い日であり、昔の人々は「一年でもっとも太陽の力が弱まる日」として、冬至を死に一番近い日と考えていたそうです。そのような理由から、冬至には厄を払い無病息災を願って、病気に強く寿命が長い「柚子」にあやかった柚子湯に入って体を温めたり、運を運び込むことのできる食べ物を食べる風習ができました。
冬至に食べるとよいとされる物を「冬至の七種（ななくさ）」といい、かぼちゃ（なんきん）・うどん・れんこん・にんじん・きんなん・きんかん・かんでんのことを指します。
給食では、「カレーうどん」と「かぼちゃのいとこ煮」が登場しますよ！お楽しみに！

☆元気くんのひとことメモ☆ ～いとこ煮とは？～

「いとこ煮」とは、主に野菜や豆類で作る煮物のことです。名前の由来は諸説あり、「野菜別にめいめいに（順番に）煮る」から「姪姪」で姪同士はいとこであるからという説、「野菜を追々煮る」から「甥甥」で甥同士はいとこであるからという説、そして野菜や豆は畑で採れる物でいとこのような物だからという説があります。

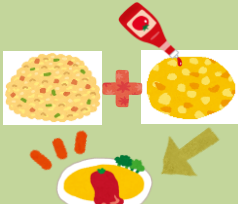
- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

1	しょうゆラーメン 牛乳 中華風ラビオリ				
4	ご飯 牛乳 ザンタシ 玉ねぎの青じそ和え すまし汁（ぶなしめじ、豆腐）	5	ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 海藻サラダ みそ汁（玉ねぎ）	6	ご飯 牛乳 アジフライ 納豆 肉じゃが
7	麻婆春雨丼 牛乳 もやしサラダ 桜えびのスープ	8	スパゲッティカルボナーラ 牛乳 フルーツのゼリー和え		
11	チキンカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート	12	食パン・チョコレートクリーム 牛乳 スペイン風玉子焼き 野菜サラダ ポトフ	13	ご飯 牛乳 さばのみぞれ煮 白和え みそ汁（じゃがいも）
14	ご飯 牛乳 鶏肉の治部煮 いんげんのごま和え かき玉汁	15	あんかけ焼きそば 牛乳 春巻き		
18	ご飯 牛乳 えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ 白菜スープ	19	ご飯 牛乳 ハンバーグ マカロニサラダ イタリアンスープ	20	元気くんの日 元気くんご飯 牛乳 ほっけの照り焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁（えのきたけ）
21	クリスマス給食 オムライス（チキンライス） ショア（マスカット） オムライス（玉子） コーンクリームサラダ ポークシチュー クリスマスケーキ	22	冬至給食 カレーうどん 牛乳 かぼちゃのいとこ煮		



☆12月21日(木)はクリスマス給食です☆

今月の21日(木)は、クリスマス給食です★本来のクリスマスは25日ですが、給食では一足早く実施します。クリスマスといえばチキン料理！ということで、チキンライスのオムライスと牛乳、コーンクリームサラダ、ポークシチュー、クリスマスケーキといった、普段とは一味違う特別献立が登場します！
クリスマスになぜチキン料理を食べるのかというと、もともとはアメリカの七面鳥（ターキー）料理に由来しています。昔からアメリカに生息していた、先住民の食料であったのももちろん、アメリカに移住してきた人々ももともと鶏を食すの習慣があったので、命を落とさないで済ませようという考えから七面鳥料理は「感謝」の表れであると考え、クリスマスだけではなく感謝祭やお祝いなどの際に食卓に並べられるのがアメリカの文化として根付いています。

- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

【オムライス】
チキンライスに玉子とケチャップをかけてオムライスを作ってみてね！



11月の平均値(小学校)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
	690	26.0	22.3
11月の平均値(中学校)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
	805	29.8	24.6