

日	曜日	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量 (g)
1	火	ご飯	肉豆腐 きゅうりと大根のおひたし みそ汁(えのき・玉ねぎ・小松菜) 一口ゼリー	煎餅 小魚 牛乳	519	20.4	14.5	2.4
2	水	ご飯	七味焼き ブロッコリー甘酢和え みそ汁(茄子・玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	♥コーンフレークおこし 牛乳	532	21.7	14.6	1.9
3	木	ご飯	パスタオムレツ かみかみサラダ 飛鳥汁	♥ボンデケーキジョア	549	25.0	13.9	1.8
4	金	ご飯	カジキマグロの照り焼き キャベツサラダ 芋煮汁 オレンジ	煎餅 ビスケット 牛乳	541	22.2	16.2	1.7
5	土	※ 給食はありません						
7	月	ロールパン	タンダーリーチキン フルーツサラダ 豆乳のグラムチャウダー	♥わかめおにぎり	512	21.5	16.8	2.3
8	火	ご飯	ししゃものサクサク揚げ ごま味噌ブロッコリー 玉子スープ オレンジ	♥手作りあんまん 牛乳	529	19.8	17.3	1.6
9	水	スパゲッティ	スパゲッティカレーソース 三色パリパリサラダ フルーツヨーグルト	♥マジュマロサンド 牛乳	538	18.2	15.7	1.5
10	木	ご飯	五目炒り豆腐 キャベツと人参のツナ和え みそ汁(南瓜・玉ねぎ・わかめ) 一口ゼリー	キャンディーチーズビスケット 牛乳	517	21.2	17.5	2.0
11	金	ツナご飯	おでん風煮物 五目キンピラ パナナ	煎餅 小魚 牛乳	533	21.8	12.5	2.5
12	土	※ 給食はありません						
14	月	ご飯	肉と野菜の味噌炒め わかめサラダ みそ汁(切干大根・油揚げ・小松菜) 一口ゼリー	♥フルーツきんとん	522	14.1	15.9	2.3
15	火	ご飯	鶏つくねの味噌マヨ焼き キャベツとしらすのおひたし けんこん菜と卵のスープ パナナ	♥ココアゼリー	535	20.1	13.4	2.3
16	水	ご飯	飛竜頭 春雨サラダ みそ汁(生揚げ・キャベツ・長ネギ)	♥きなこマカロン 牛乳	541	18.1	17.9	1.5
17	木	ご飯	クリームソースライス 粉ふき芋 棒々鶏サラダ 青リンゴゼリー	♥パンケーキ	553	17.7	16.4	1.8
18	金	ご飯	ぶり大根 ごしき和え 茎わかめのカレー風味みそ汁 オレンジ	煎餅 小魚 牛乳	542	25.1	16.4	1.8
19	土	※ 給食はありません						
21	月	ご飯	鶏のゆずソース 和風サラダ 呉汁	♥スイートパンプキンジョア	571	22.4	17.4	2.1
22	火	ご飯	ポークカレー 大豆サラダ きこのスープ りんご	♥ブルーとバナナのケーキ	565	15.6	14.6	2.9
23	水	里芋ご飯	パリパリサーモン れんこんと野菜のごま和え にらたまスープ オレンジ	♥ホットケーキ 牛乳	530	23.0	15.5	2.1
24	木	ご飯	豚肉の生姜焼き コーンサラダ みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ) 一口ゼリー	♥焼きそば	532	19.1	16.4	2.1
25	金	うどん	年越しうどん 高野豆腐のかき揚げ 三色おひたし パナナ	煎餅 クッキー 牛乳	539	22.2	11.6	2.3
26	土							
28	月	バス・給食はありません						

・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度は各クラスのクッキングを中止致します。

・今後新型コロナウイルス感染症の影響で、献立変更の可能性がります。ご不明の点は担任、給食室へおたずね下さい。

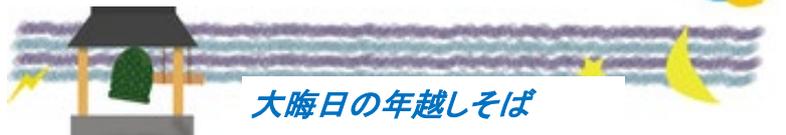
12月21日 冬至

冬至は1年でもっとも昼が短い日です。この日を境に、再び日がのびていくことから、「一陽来復」といい、易学でいう陰が極まり、陽が再びめぐり、運気が上昇する日ともされています。また、冬至には、お風呂にゆずを浮かべたゆず湯に入る風習があります。ゆず湯には、血行をよくし、体を温める効果が期待できるので、かぜをひかないといわれているのです。さらに、βカロテンやビタミンも豊富なかぼちゃを食べる風習もあります。冬至には、ゆず湯に入っかぼちゃを食べ、元気に過ごしましょう。



もちつき

最近では便利な切りもちが手軽に手に入るので、もちをつかない家庭が多いですが、そもそも年末におこなうお正月用のもちつきは、年神さまをお迎えする大切な準備の一つでした。もちには年神様の魂が宿るとされ、五穀豊穡や無病息災などを願いながら、一家総出でもちつきをおこないました。29日につくちは「苦もち」、31日は「一夜もち」として避けられます。



大晦日の年越しそば

12月31日の大晦日には、そばを食べる風習があります。江戸時代に定着した文化で、そばはほかの麺より切れやすいことから「今年1年の厄災を断ち切る」という説や、細長い麺にちなみ「延命・長寿を願う」という説などがあります。また薬味のねぎにも1年の労を「ねぎらう」という意味が込められているといわれています。大晦日の夜に、家族そろって年越しそばを食べながら、1年の思い出を語り合ってみるのもよいですね。



園では、12月最後の給食が年越しうどんになっています。お楽しみに。

