



12月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) 2人分 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (金)	牛乳	牛乳				567
	けんちんうどん	油揚げ	ごま油 里芋	ごぼう にんじん 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) だし昆布 酒 みりん 醤油	
	ささかまの磯辺揚げ みかん	笹かまぼこ(卵不使用) 卵 青のり	薄力粉 なたね油		みかん	
4 (月)	牛乳	牛乳				569
	麦ごはん		米 米粒麦			
	マーボー大根 ナムル	豚肉	米サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん 長ねぎ 大根 にら	酒 醤油 テンメンジャン トウバンジャン	
5 (火)	牛乳	牛乳				570
	はちみつパン		はちみつパン(乳使用)			
	森と海のシチュー ハムと大根のサラダ	とり肉 えび いか 牛乳	米サラダ油 生クリーム 薄力粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ	鶏ガラ(だし) ワイン 塩 こしょう	
6 (水)	牛乳	牛乳				600
	ひじきご飯	とり肉 ひじき 油揚げ 大豆	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん 干し椎茸	醤油 みりん 酒	
	とり肉のごま揚げ 白菜とかぶのゆずの香和え	とり肉 卵	薄力粉 でん粉 ごま なたね油	にんにく しょうが	酒 塩 醤油	
7 (木)	牛乳	牛乳				563
	小松菜チャーハン	ちりめんじゃこ 豚肉 卵	米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 小松菜	酒 塩 醤油 こしょう	
	五目春雨スープ	とり肉	緑豆春雨 米サラダ油 ごま油	干し椎茸 にんじん たけのこ もやし チンゲン菜	けずり節(だし) 塩 こしょう 醤油 酒	
8 (金)	牛乳	牛乳				608
	ナポリタン	ベーコン Feウインナー 粉チーズ	スパゲッティ 米サラダ油 オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ	
	ちくわサラダ ヨーグルト	竹輪(卵不使用) ヨーグルト(ゼラチン使用)	米サラダ油	こんにゃく キャベツ にんじん コーン 大根	酢 醤油 塩 こしょう	
11 (月)	牛乳	牛乳				670
	ツナそぼろ丼	ツナ 卵	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 ごま	しょうが にんじん	酒 みりん 醤油	
	白菜の味噌汁 みかんゼリー	生揚げ		白菜 しめじ 長ねぎ 小松菜	煮干し(だし) 酒 みそ	
12 (火)	牛乳	牛乳				562
	カレーピラフ	ベーコン レバー入りウインナー	米 米サラダ油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン	カレー粉 塩 こしょう ワイン ウスターソース 醤油	
	野菜スープ チーズ	とり肉	米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう	鶏ガラ(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油	
13 (水)	牛乳	牛乳				571
	小松菜と照り焼きチキンの スパゲッティ	ベーコン とり肉	スパゲッティ 米サラダ油 オリーブ油 でん粉 なたね油 砂糖	にんにく 玉ねぎ しょうが 小松菜	赤唐辛子 ワイン 塩 こしょう 醤油 酒 みりん	
	にんじンドレッシングサラダ		じゃがいも 米サラダ油	きゅうり キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	
14 (木)	牛乳	牛乳				564
	きのこの炊き込みご飯	油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	干し椎茸 しめじ まいたけ にんじん みつば	醤油 酒	
	魚の味噌汁 おひたし	メルルーサ	でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖	小松菜 もやし えのき茸	酒 醤油 西京みそ みりん 醤油	
15 (金)	牛乳	牛乳				617
	担々めん	豚肉	米サラダ油 砂糖 練りごま でん粉	しょうが にんにく にんじん 切干大根 たけのこ 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 塩 醤油 テンメンジャン 酢 ラー油 トウバンジャン 鶏ガラ(だし) 豚骨(だし)	
	サイダーゼリーポンチ	寒天	砂糖 サイダー	黄桃缶 みかん缶 りんご缶	ワイン ラム酒	
18 (月)	牛乳	牛乳				560
	わかめとじゃこのごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 ごま			
	いかのカント揚げ 大根ときゅうりのハリハリ漬け	いか	でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖	しょうが	醤油 酒 みりん	
19 (火)	牛乳	牛乳				572
	麦ごはん		米 米粒麦			
	おかかふりかけ 肉じゃが 白菜の昆布漬け	かつお節 のり	ごま		みりん 醤油 酒	
20 (水)	飲むヨーグルト	アシドミルク(乳使用)				663
	バターロール		バターロール(乳使用)			
	フライドチキン	とり肉	でん粉 薄力粉 なたね油		醤油 ワイン 塩 こしょう カレー粉 オールスパイス ガーリックパウダー	
	キャベツとブロッコリーのサラダ		米サラダ油	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン レモン果汁	酢 塩 こしょう	
	ABCスープ	ベーコン 豚肉	オリーブ油 アルファベットマカロニ	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト パセリ	鶏ガラ(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油	

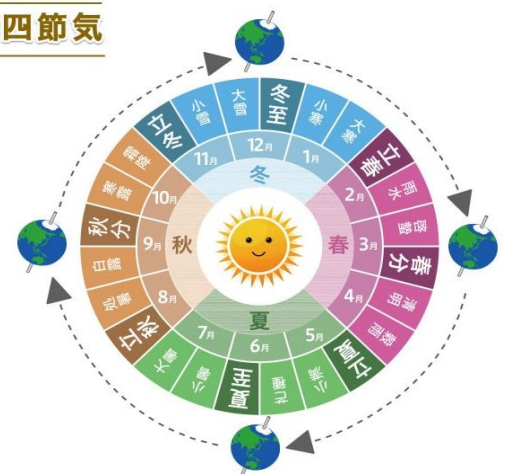
※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。

12月22日は、**冬至**です



二十四節気



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。冬至は二十四節気のひとつです。二十四節気は季節の移り変わりを知るためのもので、約15日間ごとに二十四に分けられています。約十五日間の期間ですが、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るなどの行事を行う冬至の日は冬至に入る日をさしています。冬至の日は太陽の動きに合わせて24等分して決められているので、毎年変動し、今年は12月22日です。

この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中による手足のまひなど)にならないといういい伝えがあるからです。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存できることから、冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあります。

