

月	火	水	木	金
<p>～豆博士になろう～</p> <p>『小豆(あずき)』</p> <p>小豆は日本で古くから食べられてきた、なじみの深い豆です。昔の人は小豆の赤い色に、魔よけになる神秘的なパワーがあると考えていました。今もお祝いの時にはもちろん、病気など悪いことが起こらないように願いをこめて、小豆の料理を食べる習慣があります。給食では、20日(木)に小豆とかぼちゃと一緒に煮た「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。</p>			<p>～冬至～</p> <p>今年の冬至は12月22日(土)です。冬至とは二十四節気のひとつで、1年の中で昼の時間がいちばん短く、夜が長い日です。この日を過ぎると少しずつ昼の時間が長くなっていきます。昔の人は「太陽の力が弱くなる時、人間の魂もおとろえる。」と考えていました。そのため、この季節にかぼちゃやあずきを食べる力を回復し、冬至を乗り越えようとする習慣があります。夏に収穫したかぼちゃを保存しておき、野菜が不足しがちな冬至の頃に食べることで、冬を健康に過ごせるようにという知恵だったので、また、冬至にはゆずを入れたお風呂に入る習慣があります。お風呂にゆずを浮かべると、血行が良くなり体を温める効果があると言われています。</p>	

3	ごはん・牛乳 さつまい ☆和風ハンバーグ	4	ごはん・牛乳 あんかけうどん 小松菜の炒め煮	5	コッペパン・牛乳 ビーンズシチュー コーンソテー ☆米粉のりんごケーキ	6	ごはん・牛乳 タンホータン タンタン春雨 ふりかけ	7	ミニパン・牛乳 揚げパン ワンタン スタミナソテー					
623	24.2	22	600	20.6	23	689	24.0	29	603	23.1	23	613	25.8	33
赤) 冷豚肉 10 緑) ささきごぼろ 3 緑) 青ねぎ 2 黄) さつまいも 30 赤) 白みそ 3	つきこんにやく 10 にんじん 10 2線) 赤みそ 2 削りぶし 3	赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 1 赤) 焼かまぼこ 8 淡口しょうゆ 5 塩 0.1 削りぶし 2 だし昆布 0.5	20線) はくさい 5 2線) しめじ 10 1線) にんじん 5 黄) 冷うどん 50 みりん 1 片栗粉 1	25 赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 5 10 黄) ブラウンルー 8 油 0.5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 こしょう 0.01	15 赤) 大豆水煮 20 2線) たまねぎ 40 2線) プラウンソース 8 ポンストック 1 5線) トマトピューレ 10 塩 0.1	赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 黄) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 中華ブイオン 1 塩 0.1 片栗粉 1	15 緑) たけのこ水煮 10 2線) にんじん 15 20線) 干しいたけ 0.3 赤) 鶏卵 20 油 10 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	黄) ミニパン 1個 黄) 油 1.5	赤) 冷豚肉 15 緑) 白ねぎ 1 緑) たまねぎ 10 オイスターソース 0.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01 中華ブイオン 0.5 ごま油 0.2 コチジャン 0.1	15 緑) ちんげん菜 10 1線) にんにく 0.1 黄) 緑豆春雨 10 塩 2.5 みりん 0.1 砂糖 0.1 あたりごま 0.3	赤) 冷豚肉 10 緑) 白ねぎ 1 黄) 緑豆春雨 10 塩 2.5 みりん 0.1 砂糖 0.1 あたりごま 0.3	黄) ミニパン 1個 黄) 油 1.5	15 黄) 油 1.5	

10	ごはん・牛乳 米粉キーマカレーライス ☆だいこんサラダ 塩こうじドレッシング	11	ごはん・牛乳 中華スープ 豚キムチ	12	ミルクパン・牛乳 ミネストローネ ☆ツナとポテのマヨネーズ 焼き	13	ごはん・牛乳 みそ汁 セルブツきのごはん ☆さばの塩焼き	14	黒糖パン・牛乳 長崎ちゃんぽん 九州風かきあげ					
606	21.7	20	605	24.1	22	633	21.5	36	610	27.8	26	635	22.1	28
赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.3 緑) にんにく 20 緑) 冷うどん 10 冷うどんストック 1 塩 0.5 カレー粉 0.6 ローリエ 0.03 トマトケチャップ 6 赤) まぐろ(油漬) 8 緑) 大根 25	ひきわり大豆水煮 10 土しよが 0.5 たまねぎ 50 油 0.5 白ワイン 0.5 こしょう 0.01 クミン 0.07	赤) 冷鶏肉 15 緑) にんじん 15 赤) 豆腐 30 油 0.5 塩 0.1 淡口しょうゆ 4	30 緑) はくさい 40 3線) にんにく 0.3 3線) たらこ 3 黄) 切干大根 3 トマトケチャップ 2 しょうゆ 4	赤) 冷豚肉 20 緑) 皮むきトマト 10 緑) にんにく 0.3 緑) たまねぎ 30 油 0.5 トマトケチャップ 5 しょうゆ 0.5 こしょう 0.01	赤) 冷豚肉 5 黄) 豆腐 10 赤) 白みそ 7 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 5 緑) にんにく 10 緑) 干しいたけ 0.5 しょうゆ 3.5 油 0.3	赤) 冷豚肉 10 赤) キヤベツ 15 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 5 黄) 油 0.5 白湯スープ 8 塩 1 料理酒 0.01 みりん 0.5							

17	ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘煮 ☆厚揚げのしょうが焼き	お楽しみ献立 18	大麦パン・牛乳 クリームスープバゲティ ☆チキンとポテの オリブ焼き フルーツゼリー	19	ごはん・牛乳 かきたま汁 ミンチカツ 添え野菜 ソース	冬至献立 20	ごはん・牛乳 五目汁 かぼちゃのいとこ煮 ☆鮭の風味焼き	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず					
609	20.4	26	696	25.3	29	655	22.2	29	608	23.7	22	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	
緑) 小松菜 5 黄) じゃがいも 25 赤) 白みそ 2	たまねぎ 5 赤みそ 2 削りぶし 2	10 赤) 冷豚肉 10 赤) 焼くわ 5 黄) 油 0.3 みりん 1 削りぶし 1	赤) 冷豚肉 30 黄) オリブ油 1 みりん 1 こしょう 0.01	5 緑) 青ねぎ 2 赤) 焼かまぼこ 5 赤) 鶏卵 10 削りぶし 1.5	2線) にんじん 5 5 赤) 豆腐 20 10 淡口しょうゆ 3	赤) 冷豚肉 10 緑) ささきごぼろ 8 緑) 青ねぎ 2 黄) さつまいも 15 赤) 白みそ 7 削りぶし 2	10 こんにやく 10 8線) にんじん 10 2 赤) 豆腐 15 15 赤) 白みそ 2	10 小松菜 4 13 大根 10 18 キヤベツ 14	赤) 冷豚肉 10 緑) ささきごぼろ 8 緑) 青ねぎ 2 黄) さつまいも 15 赤) 白みそ 7 削りぶし 2	10 こんにやく 10 8線) にんじん 10 2 赤) 豆腐 15 15 赤) 白みそ 2	7 緑) かぼちゃ 30 2.5 黄) 砂糖 2.5 0.3 削りぶし 0.5	1 黄) 小豆水煮 7 2.5 黄) 砂糖 2.5 0.3 削りぶし 0.5	0.5 1切(30) 淡口しょうゆ 0.5 3.5 黄) 油 0.5

**旬の冬野菜・くだものをたっぷり食べて 風邪に負けない体をつくりましょう!**

野菜やくだものには含まれるビタミン類には、皮膚や鼻のなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高める効果があります。

**冬休み**

冬休みには、楽しい行事がたくさんありますね。でも、寒さが厳しく体調もくずしやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはん、手洗い・うがいをおこなって、元気にすごしましょう!

**\*3学期の給食は 1月9日(水)から 始まります。**

**えいよう三色**

きん ぎん けつ ぎん けつ ぎん けつ  
(赤) 筋肉・血液・骨・歯  
をづくる食べ物

ねつ ちから  
(黄) 熱や力のもとになる  
食べ物

あじり けつ ちから  
(緑) 体の調子を整える  
食べ物

★予定献立は内容の一部変更する場合があります

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
12月平均	628	23.3	27	299	72	1.6	2.5	212	0.33	0.46	19	2.26	3.5
文部科学省基準	640	18~32	25~30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.50未満	5.0