



12月 予定献立表



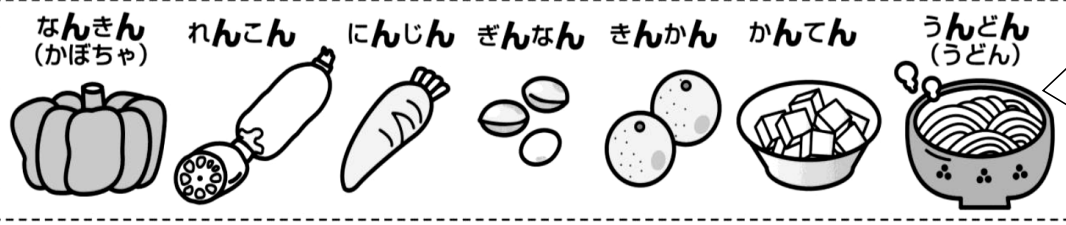
曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量											
こんだて	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;">  <p>5日 あえのこと給食 →ユネスコの無業文化遺産に登録されています。奥能登に伝わる、稲作を守る田の神様をまつり、感謝をささげる農耕儀礼です。 「あえ=もてなし」「こと=祭り」を意味しています。 能登でとれる豊かな食材で田の神様をもてなします。 お供えする料理一つ一つに意味があるものなんですよ!</p>  </div>									1日	大根の日	ご飯	エネルギー	焼きぎょうざ	801kcal	春雨サラダ	たんぱく質	大根の中華煮	26.6g	牛乳	脂質21.6g 食塩1.5g
	1群	ぎょうざ・豚肉・厚揚げ																			
	2群	牛乳																			
	3群	にんじん・チンゲン菜																			
	4群	きゅうり・キャベツ・大根・たけのこ・玉ねぎ・しょうが・にんにく																			
	5群	米・春雨・砂糖・片栗粉																			
6群	油																				

2日(土)	SDGs報告会	5日	あえのこと給食	6日	7日	8日			
こんだて	チキンライス エネルギー 658kcal たんぱく質 21.4g 脂質14.0g 食塩2.8g	小豆ごはん ぶりの照り焼き おかか和え めった汁 牛乳	エネルギー 901kcal たんぱく質 36.6g 脂質31.1g 食塩3.4g	ご飯 チーズ納豆 肉じゃが みかん 牛乳	エネルギー 896kcal たんぱく質 36.9g 脂質25.0g 食塩2.5g	ご飯 チキンナゲット 切干大根の煮つけ すまし汁 牛乳	エネルギー 705kcal たんぱく質 22.1g 脂質19.1g 食塩2.4g	少なめご飯 のりの佃煮 しらす和え 五目うどん 牛乳	エネルギー 727kcal たんぱく質 27.1g 脂質14.5g 食塩3.9g
1群	鶏肉	ブリ・かつお節・豚肉	納豆・豚肉・厚揚げ	油揚げ	鶏肉・油揚げ・かまぼこ・しらす干し				
2群	牛乳	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳・わかめ・昆布	牛乳・わかめ・昆布・のり				
3群	にんじん	にんじん 小松菜	こまつな・にんじん・さやいんげん	にんじん・さやいんげん	にんじん 小松菜				
4群	玉ねぎ・コーン・グリーンピース・白菜・もやし	小豆・しょうが・キャベツ・もやし・ごぼう・大根・ネギ	きゃべつ・たまねぎ・みかん	切干大根・玉ねぎ・干しいたけ	玉ねぎ・ネギ・干しいたけ・きゅうり・キャベツ				
5群	米・麦	米・砂糖・こんにやく・さつまいも	米・じゃがいも・こんにやく・砂糖	米・砂糖	米・砂糖・うどん				
6群	バター・油	油	油	油	ごま				

11日	12日	13日	14日	15日	
こんだて	ご飯 ポテトサラダ 洋風おでん 牛乳	ご飯 鶏肉のごまがらめ ツナサラダ 華風コーンスープ 牛乳	ビビンバ ワンタンスープ ヨーグルト 牛乳	ご飯 コーンシュマイ ひじきの炒り煮 さつま汁 牛乳	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃのミルクスープ 牛乳
1群	厚揚げ・ちくわ・さつま揚げ・鶏肉	鶏肉・ツナ・卵	豚肉・油揚げ・ワンタン	さつま揚げ・油揚げ・豚肉・シュマイ	ハンバーグ・鶏肉
2群	牛乳	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳・ひじき	牛乳
3群	にんじん	にんじん・チンゲン菜	こまつな・にんじん・チンゲン菜	にんじん	ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ・パセリ
4群	きゅうり・玉ねぎ・キャベツ	きゅうり・キャベツ・コーン	ぜんまい・しょうが・にんにく・もやし・えのきたけ・コーン	ねぎ・大根・ごぼう	キャベツ・玉ねぎ
5群	米・じゃがいも・こんにやく	米・片栗粉・砂糖	米・麦・砂糖	米・こんにやく・砂糖・さつまいも	米・マカロニ
6群	マヨネーズ	油・ごま	油・ごま		マヨネーズ

18日	19日	20日	21日	22日	
こんだて	菜めし 豆腐の肉みそあん包み 酢の物 すまし汁 牛乳	ご飯 さばのスパイシー揚げ キャベツのおひたし なめこ汁 牛乳	ご飯 いそか和え すき焼き風煮 バナナ 牛乳	たきごみご飯 はんぺんのチーズフライ ゆかり和え 豚汁 牛乳	冬野菜カレー カリフラワーと ブロッコリーのサラダ 米粉のカップケーキ 牛乳
1群	肉団子・かまぼこ・豆腐	豆腐・さば	豚肉・豆腐	油揚げ・はんぺん・豚肉	豚肉・ツナ
2群	牛乳・わかめ	牛乳	牛乳・のり	牛乳・昆布・チーズ	牛乳
3群	にんじん・こまつな	にんじん	にんじん・こまつな	にんじん・しそ	にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー
4群	きゅうり・えのきたけ	きゃべつ・もやし・なめこ・ネギ	キャベツ・もやし・ごぼう・玉ねぎ・ネギ・白菜・えのきたけ・バナナ	マイタゲ・しめじ・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・ごぼう・大根・白菜	玉ねぎ・白菜・大根・にんにく・しょうが・グリーンピース・リンゴ・カリフラワー・コーン
5群	米・砂糖	米・砂糖・片栗粉・じゃがいも	米・こんにやく・ふ	米・麦・こんにやく・じゃがいも	米・麦・じゃがいも・砂糖
6群		油・ごま	油	油	油

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります



冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると運に恵まれると言われてます。特に、「南京(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、寒天、うどん」のような2つ「ん」がつく食べ物はさらに運を呼び込む給「冬至の七種」と呼ばれています。

※献立は都合により変更することがあります。