

12月 給食だより



令和5年12月
津幡町立太白白小学校

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大晦日など昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

昔から伝わる行事を大切にしよう

とうじ 冬至

冬至は一年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどと言われています。小豆がゆの小豆は赤い色が邪気をはらうとされています。



「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるという言い伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないと言われています。ゆずには血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすについて作ります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



おみそか 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかと言われています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから金運を願う説があります。



積極的にとろう！

食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせることで食事に取り入れましょう。



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 (金)	ごはん ぶたにくのしょうがいため みそおでん くだもの(みかん)	豚肉 ちくわ 絹厚揚げ うすら卵 みそ	米 サラダ油 さとう でんぷん さといも さとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな だいこん にんじん こんにゃく みかん	601	23.8	14.5
4 (月)	むぎごはん はくさいとチキンのレモンサラダ ふゆのこんさいカレー	鶏肉 豚肉	米 小麦 ノンエッグマヨネーズ さつまいも サラダ油 カレールウ	はくさい ブロccoli にんじん レモン にんにく しょうが たまねぎ れんこん だいこん にんじん ブルーン りんご	634	20.3	18.5
5 (火)	ごはん ふくらぎのみりんやき ひじきとだいずのいために めったじる	ふくらぎ ひじき 大豆 さつまあげ 豚肉 みそ	米 さとう ごま サラダ油 さとう じゃがいも	こんにゃく にんじん いんげん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	638	28.8	19.0
6 (水)	ミルクしょくパン かぼちゃのミートグラタン フルーツクリームサンド もやしのスープ	脱脂粉乳 豚肉 大豆ミート チーズ ヨーグルト 生クリーム ベーコン	小麦粉 さとう サラダ油 さとう	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト みかん パイナップル もも もやし はくさい えのきたけ ピーマン	600	21.9	23.8
7 (木)	ごはん ちくわのゆかりあげ ごまあえ あんかけうどん	ちくわ 鶏肉 うすあげ	米 てんぷら粉 大豆油 さとう ごま 米粉うどん さとう でんぷん	赤しそ粉 キャベツ もやし にんじん はくさい にんじん ねぎ しょうが	693	25.6	18.9
8 (金)	ごはん ぶたにくのおいだれ ★ れんこんのしおいため ★ かきたまじる	豚肉 さつまあげ 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 ごま油	しょうが にんにく りんご しょうが れんこん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん こまつな	677	27.0	24.9
11 (月)	ごはん きびなごのカリカリフライ ★ すのもの とりやさい	きびなご かまぼこ わかめ 鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) みそ	米 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 植物油 大豆油 さとう ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) さとう	しょうが きゅうり キャベツ ミートボール(たまねぎ ブルーン しょうが) にんにく もやし はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	583	25.2	16.0
12 (火)	ごはん シューマイ バンサンスウ マーボーだいこん	豚肉 大豆たん白 ロースハム 豚肉 大豆ミート 赤みそ	米 でんぷん さとう 小麦粉 植物油 はるさめ さとう ごま油 サラダ油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しょうが にんにく だいこん たまねぎ たけのこ にんじん いら 干しいだけ	641	23.0	21.2
13 (水)	こめこあげパン ウインナー こまつなとツナのソテー ふゆやさいのカレースープに	脱脂粉乳 きなこ 豚肉 ツナ 豚肉	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 大豆油 豚脂 水あめ さとう サラダ油 さといも	こまつな キャベツ たまねぎ たまねぎ にんじん しめじ だいこん はくさい	608	26.8	28.7
14 (木)	ごはん いりどうぶつつみやき きりぼしだいこんのいために ごまじる	鶏肉 豆腐 大豆たん白 さつまあげ うすあげ みそ	米 さとう 植物油 サラダ油 さとう もち ごま	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが 干しいだけ 切り干し大根 にんじん 干しいだけ だいこん えのきたけ にんじん	649	25.6	19.0
15 (金)	むぎごはん オムレツ グリーンサラダ ハヤシライス	鶏卵 豚肉	米 小麦 でんぷん 植物油 サラダ油 さとう じゃがいも ハヤシルウ サラダ油 米粉	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	621	19.8	20.3
18 (月)	ごはん とりとこんさいのあますあんからめ ★ にくだんごのスープ ヨーグルト	鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 脱脂粉乳 全粉乳 寒天 ゼラチン	米 さつまいも でんぷん 大豆油 ごま油 さとう はるさめ ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) さとう	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ミートボール(たまねぎ ブルーン しょうが) はくさい にんじん 干しいだけ ねぎ	639	22.6	15.9
19 (火)	にくみそどん(むぎごはん) (ぐ) うすあげとキャベツのおひたし ながいものいもにじる	豚肉 赤みそ うすあげ 鶏肉	米 小麦 ごま油 さとう さとう 長いも さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな キャベツ しめじ にんじん だいこん にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ	589	25.4	17.4
20 (水)	バターロール カナダ献立 メープルマスタードチキン プーティンふう サーモンチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン チーズ 鮭 牛乳 生クリーム	小麦粉 さとう マーガリン オリーブ油 メープルシロップ じゃがいも サラダ油 さとう マカロニ サラダ油 米粉	たまねぎ たまねぎ にんじん いんげん	636	30.8	25.4
21 (木)	ごはん はるまき ちゅうかあえ ぶたキムチラーメン	豚肉 ひじき ロースハム 豚肉 キムチ(昆布) みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 植物油 大豆油 さとう ごま油 中華めん キムチ(さとう)	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり キムチ(はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく) はくさい にんじん もやし しめじ いら	621	23.4	17.4
22 (金)	ごはん 冬至献立 さばのゆずしおこうじやき かぼちゃのそぼろに かすじる	さば 鶏肉 豚肉 みそ	米 サラダ油 さとう でんぷん 里いも 酒かす	ゆず かぼちゃ たまねぎ こんにゃく にんじん はくさい ねぎ	591	25.2	15.5
25 (月)	チキンライス クリスマス献立 もみのきハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ デザート(サンタさんのチョコケーキ)	鶏肉 鶏肉 豚肉 乳製品 鶏卵	米 バター さとう さとう 豚脂 でんぷん さとう オリーブ油 さとう 小麦粉 水あめ 粉末油脂	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ トマト にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 赤ピーマン レモン果汁 キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	621	21.4	23.6

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
(中学年)	626kcal	15.7%	28.8%	337mg	2.8mg	253μg	0.59mg	0.54mg	26mg	4.5g	2.5g	79mg	2.7mg