

令和6年

12月献立予定表

倉敷市立第三福田小学校

月	火	水	木	金
2 11/30(土) 学芸会振替休業日	3 パン 牛乳 ポトフ フレンチサラダ	4 ごはん 牛乳 さわらの ゆずみそかけ ひじき入り酢の物 けんちん汁	5 スパゲッティ ミートソース 牛乳 海藻サラダ	6 <u>世界の料理(韓国)</u> キムチチャーハン 牛乳 トック
9 ごはん 牛乳 さばの立田揚げ いそ煮 だいこんと 春菊のみそ汁	10 ポテトサンド 牛乳 かぼちゃの ポタージュ(乳なし)	11 ポークカレーライス 牛乳 れんこんと ブロッコリーのサラダ	12 ごはん 牛乳 若鶏の甘辛 キャベツの炒め煮 茎わかめのみそ汁	13 <u>食品ロス削減献立</u> 玄米入りごはん 牛乳 肉みそおでん ほうれん草のあえ物
16 ごはん 牛乳 いかの甘酢かけ 水菜のあえ物 えのきたけのみそ汁	17 <u>クリスマスにちなんで</u> パン 牛乳 フライドチキン キャベツとコーン のサラダ じゃがいもスープ	18 <u>地場産料理</u> ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの おかかあえ	19 <u>冬至にちなんで</u> ごはん 牛乳 さけの塩焼き ゆず香あえ かぼちゃのほうとう	20 <u>世界の料理(中国)</u> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ
23 <u>季節の料理</u> ごはん 牛乳 すきやき はくさいの甘酢あえ	24 2学期終業式		1月8日 3学期給食開始日	この月の栄養価 エネルギー 556kcal たんぱく質 24.5g

== 献立によせて ==

今年も残すところあと1か月となりました。寒さも一段と厳しくなるころです。空気も乾燥しているため、かぜやインフルエンザが流行る時期です。

外から帰ったら手洗いうがい忘れずに行いましょう。また、バランスのとれた食事、特に野菜・果物をしっかりと、夜は早めに寝るようにしましょう。



* かぼちゃのほうとう *

【材料 4人分】

鶏肉 きざみ 20g
だいこん 40g
さといも 40g
かぼちゃ 100g
油揚げ 35g
干しうどん 36g
ねぎ 20g
赤みそ 12g
中みそ 16g
みりん 2g
煮干し 12g
水 360g



①煮干しでだしをとっておく。

②干しうどんはゆでておく。

③だいこんはいちょう切り、さといも、かぼちゃは一口大、油揚げは短冊切りにする。

④ねぎは輪切りにする。

⑤なべにだし汁を入れ、③を加えて火を通す。

⑥火が通ったら干しうどんとねぎ、赤みそ・中みそ・みりんを入れ味を調えてできあがり。

☆☆冬至☆☆

今年の冬至は12月21日です。冬至は二十四節気のひとつで、この日は北半球では太陽の高さが最も低くなり、一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日になります。

冬至には、さまざまな習慣があります。冬至に『かぼちゃ』を食べると、『風邪をひかない・厄よけになる・長生きする』などの言い伝えがあります。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存ができるため、野菜が少ない冬場の貴重なビタミン源でした。

また、『ゆず湯』に入る習慣があります。これは、湯につかって病を治す「湯治(とうじ)」と「冬至(とうじ)」をかけています。さらに、「柚子(ゆず)」には「身体に融通(ゆうずう)」が利きますように」という願いが込められています。