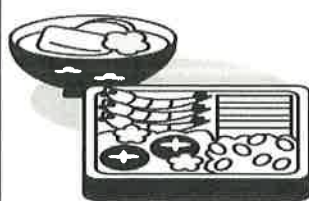
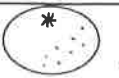
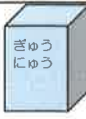
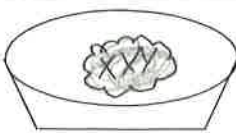
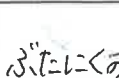
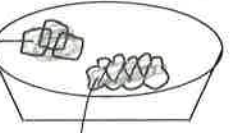
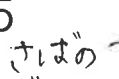
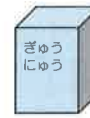
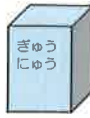
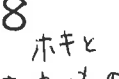
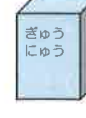
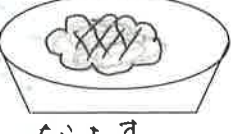
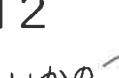
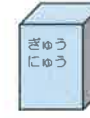
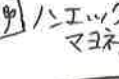
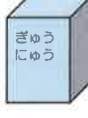
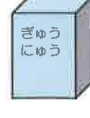
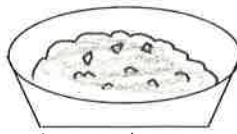
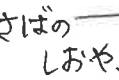
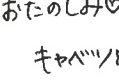
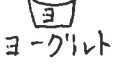


月		火		水		木		金					
ふるさとにつたわる食文化を知ろう。 		ゆっくりよくかんで、食べ過ぎを防ごう。 		やすみ中も、早寝・早起き・朝ごはん！ 		すすんで家の人のお手伝いをしよう。 		みんなで食卓を囲み、家族だんらの機会を。 		1  みかん    ほうれんそうのおひたし		2  ぶたにくのたっぴあげ    ひじきいりすのもの だいこんとしゅんぎくの みそ汁	
5  さばのゆずみそかけ    れんこんのあえもの けんちんじゆ		6  ブルーベリーゼリー    わかどりとじゃがいものグラタン やさいスープ		7  みかん    みずばのおかかあえ とりちゃんこ		8  ホキとさつまいものあんからめ    キャベツとたくあんのあえもの とうふとわかめの みそ汁		9  なます    だまこなべ					
12  いかのあますかけ    いそに きりぼしにんめの みそ汁		13  ネーブル  ハニエック マヨネーズ    はちまき ポテトサンド かぼちあやのポタージュ		14  はくさいのあますあえ    けんまいり ごはん にくみそあじ		15  かいそう    サラダ めん かける スリザーミートソース		16  みかん    かんこくちん スープ					
19  さばのしおやき    かぶのゆずかあえ かぼちあやのほうとう		20  おたのしみ    キャベツとコーンのサラダ フライドチキン ビーンズスープ		21  ヨーグルト    けんこんと 「コロコロ」の サラダ カレーライス かける いわ		22  ちゅうか    ちゅうかサラダ マーボー豆腐		23 しゅうぎょうしき					

<おせち料理に込められた意味や願い>

- ◆きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆……マメ（健康）に暮らせるように
- ◆昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◆田作り……豊作になるように
- ◆エビ……長生きするように
- ◆数の子……子宝に恵まれるように

<行事食くおせち料理>

年末・年始にはたくさんの行事食があります。12月22日の冬至、31日には年越そばや年越しそばを食べることもあるかもしれません。年始の代表的な行事食におせち料理があります。3月3日（桃の節句）や5月5日（端午の節句）のように季節の節目となる日を「節句」といいます。昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。今はお正月料理のことをいいます。お正月の間に食べるので保存でき、お祝いの意味がある料理をお重につめます。

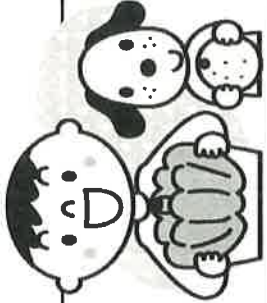
日付	曜日	献立名	食品の主なはたらき				
			エネルギーのものになる	体をつくるものになる	体の調子を整えるものになる	その他	
1	木	ごはん 牛乳 ほうれん草のおひたし みかん	精白米 サラダ油 じゃがいも 糸こんにゃく 焼きふ 三温糖	牛乳 牛肉スライス 焼き豆腐 糸がつお	にんじん たまねぎ ごぼう ね ぎ はくさい ほうれんそう う んしゅうみかん	しょうゆ 酒	
2	金	ごはん 牛乳 豚肉の立田揚げ ひじき入り酢の物 だいこんと春 菊のみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り しらす干 し小 ひじき 油揚げ 豆腐 塩 蔵わかめ 中みそ 白みそ	しょうが キャベツ にんじん だいこん しゅんぎく	酒 しょうゆ 酢 煮干し (だ し) 水	
5	月	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそ かけ れんこんのあえ物 けんち ん汁	精白米 上白糖 ごま油 つきこ んにゃく さといも	牛乳 さわら 中みそ 若鶏肉む ねぎざみ しぼり豆腐 油揚げ	ゆず れんこん にんじん こま つな ごぼう ねぎ	酒 水 みりん しょうゆ 食塩 煮干し (だし)	
6	火	パン 牛乳 若鶏とじゃがいもの グラタン 野菜スープ ブルーベ リーゼリー	コッペパン じゃがいも サラダ 油 パン粉	牛乳 若鶏肉ももぎざみ 調理用 牛乳 ミックスチーズ ベーコン 冷凍手芷豆	にんじん たまねぎ マッシュ ルームレトルト キャベツ パセ リ ブルーベリーゼリー	ホワイトルウ 食塩 こしょう白 グラタン皿 しょうゆ チキンブ イヨン 水	
7	水	ごはん 牛乳 とりちゃんこ み ずなのおかかあえ みかん	精白米 こんにゃく ごま油	牛乳 若鶏肉ももぎざみ 厚揚げ 赤みそ 糸がつお	だいこん はくさい にんじん ねぎ にんにく しょうが りよ くとうもやし みずな うんしゅ うみかん	しょうゆ みりん 煮干し (だ し) 水	
8	木	ごはん 牛乳 ホキとさつまいも のあんからめ キャベツとたくあ んのあえもの 豆腐とわかめのみ そ汁	精白米 でん粉 さつまいも 油 サラダ油 上白糖	牛乳 ホキ角切り 豆腐 油揚げ 塩蔵わかめ 中みそ 白みそ	むきえだまめ冷凍 しょうが 白 ねぎ キャベツ 干切たくあん漬 にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	しょうゆ 酢 煮干し (だし) 水	
9	金	ごはん 牛乳 だまご鍋 なます 餅 上白糖	精白米 つきこんにゃく だまご 餅 上白糖	牛乳 若鶏肉ももぎざみ 油揚げ	にんじん はくさい ごぼう ま いたけ生 せり 白ねぎ だいこ ん ゆず	しょうゆ 食塩 削りぶし (だ し) だし昆布 水 酢	
12	月	ごはん 牛乳 いかの甘酢かけ いそ煮 切干大根のみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖 ご ま油 つきこんにゃく 三温糖	牛乳 いか切身 若鶏肉むねぎざ み ひじき 大豆水煮 さつま揚 げ 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 白みそ 中みそ	にんじん れんこん 切干しだい こん えのきたけ ねぎ	食塩 しょうゆ みりん 酢 水 煮干し (だし)	
13	火	ポテトサンド 牛乳 かぼちゃの ポターージュ ネーブル	胚芽パン じゃがいも ノンエツ グマヨネーズ小袋10g サラダ油 米粉	牛乳 白いんげん豆ペースト 調製 豆乳	にんじん きゅうりピクルス た まねぎ かぼちゃペースト冷凍 パセリ ネーブル	酢 食塩 こしょう白 スープス トック チキンブイヨン 水	
14	水	玄米入りごはん 牛乳 肉みそお でん はくさいの甘酢あえ	アルファー化玄米 精白米 サラ ダ油 上白糖 さといも こん にゃく	牛乳 牛肉ミンチ 赤みそ 厚揚 げ ちくわ しらす干し小	にんじん だいこん はくさい しょうが	しょうゆ だし昆布 水 酢	
15	木	スパゲッティミートソース 牛乳 海藻サラダ	ソフトめん サラダ油 上白糖 ごま油	牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 豚 レバーチップ 牛乳 海藻ミック ス しらす干し小	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルームレトルト グリン ピース冷凍 トマトホール キャ ベツ りょくとうもやし	ケチャップ ビューレー デミグ ラスソース ハヤシルウ ウス ターソース 食塩 こしょう白 赤ワイン ローリエ しょうゆ 酢	
16	金	キムチチャーハン 牛乳 韓国も ち入リスープ みかん	精白米 ごま油 韓国餅 (スライ ス)	焼き豚 豚肉もも 牛乳 豆腐	たまねぎ にんじん はくさいキ ムチ ねぎ たけのこゆで きく らげ チンゲンサイ うんしゅう みかん	食塩 こしょう白 しょうゆ オ イスターソース チキンブイヨン 中華スープストック 水	
19	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆ ず香あえ かぼちゃのほうとう	精白米 上白糖 さといも 干し うどん	牛乳 さば 若鶏肉むねぎざみ 油揚げ 赤みそ 中みそ	かぶ にんじん ゆず だいこん かぼちゃ ねぎ	食塩 酢 しょうゆ みりん 煮 干し (だし) 水	
20	火	パン 牛乳 フライドチキン キャベツとコーンのサラダ ビー ンズスープ ショートケーキ	コッペパン ソーダクラッカー 小麦粉 でん粉 油 上白糖 オ リーブ油 ショートケーキ	牛乳 若鶏肉ももカツ用 ベーコ ン ミックスビーンズ レンズ豆 水煮	レモン果汁 キャベツ こまつな にんじん ホールコーン冷凍 は くさい たまねぎ パセリ	食塩 こしょう白 しょうゆ 赤 ワイン カレー粉 ナツメグ粉 オレガノ 酢 チキンブイヨン 水	
21	水	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 ヨーグルト	精白米 サラダ油 じゃがいも	豚肉もも角切り 豚レバーチップ 牛乳 ロースハム千切り ヨーグ ルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 冷凍さやいんげん れ んこん ブロッコリー ホール コーン冷凍	カレー粉 赤ワイン 食塩 こ しょう白 チキンブイヨン カ レールウ ウスターソース ケ チャップ 水 酢 サウザンドア イランドレッシング1k	
22	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中 華サラダ	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豆腐 牛肉ミンチ 豚肉も もミンチ 赤みそ	にんにく しょうが にんじん 乾しいたけ たまねぎ ねぎ た けのこゆで キャベツ りょくと うもやし きくらげ	オイスターソース しょうゆ ト ウバンジャン 酢	

※ 特定原材料7品目 (卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば) を使用しない献立の日 (飲用牛乳を除く)

1日、2日、5日、7日、8日、9日、12日、14日、16日、19日、22日

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。

【今月の栄養価】
エネルギー 595kcal
たんぱく質 25.6 g



12月22日
冬至

1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。
この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につ
かると、病気になるないといわれています。