

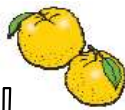


# 令和3年12月 学校給食予定献立表 (太子東中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	水	ご飯 牛乳 野菜春巻 ◆れんこんの香味炒め 八宝菜	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく	れんこん しろねぎ にんにく しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし	770 22.1
2	木	パン 牛乳 ウインナーとキャベツのトマト煮 卵とにんにくのスープ ★ミックスフルーツ	パン オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう ミニウインナー たまご ベーコン	キャベツ たまねぎ さやいんげん にんにく トマト にんじん マッシュルーム パセリ もも パイナップル みかん ナタデココ	781 31.0
3	金	お豆のカレーライス 牛乳 チキンナゲット(3こ) ◆ごまじゃこサラダ	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ひよこまめ しらすぼし とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが もやし みずな だいこん	826 28.6
6	月	ご飯 牛乳 和風あんかけハンバーグ ★◆れんこんと切干大根のサラダ かぶのスープ	ごはん さとう でんぷん ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ パセリ しめじ あおピーマン れんこん きりぼしだいこん にんじん かぶ キャベツ	813 31.6
7	火	ご飯 牛乳 鯖の甘みそかけ 太子ねぎじゃが ばち汁	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら そうめんバチ あまざけ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	791 30.8
8	水	ご飯 牛乳 おからコロック ひじきサラダ さつま芋のみそ汁	ごはん あぶら マヨネーズ さつまいも じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ひじき チキンハム ぶたにく おから あぶらあげ みそ とりにく	キャベツ にんじん コーン はくさい もやし ねぎ なましいたけ	800 23.6
9	木	パン 牛乳 鮭のマスタード焼き 白菜のりんごサラダ ビーフシチュー	パン マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう さけ ツナ ぎゅうにく	きゅうり たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー りんご	834 34.1
10	金	ご飯 牛乳 ◆鶏肉とれんこんのゆずみそがらめ けんちん汁 みかん	ごはん でんぷん あぶら さとう さとも	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん ゆず だいこん ごぼう しめじ ねぎ みかん こんにゃく	785 28.1
13	月	ご飯 牛乳 ★さば缶とじゃが芋のカレーマヨ炒め ★かんぴょうのごまあえ 鶏団子のみぞれ汁 クリスマスケーキ	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ オリーブあぶら ごま でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう チキンハム さば とりにく とうにゅう	たまねぎ パセリ かんぴょう チンゲンサイ だいこん はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ	906 28.4

## 「冬至」と「ゆず湯」



「冬至」には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べるほかに、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。

「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追い払う力があると、されていました。また、「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、縁起がよいとして「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。『無病息災』を願うといわれています。

