



令和3年12月 学校給食予定献立表 (太子西中学校)

※ 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	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			(き)	(あか)	(みどり)	
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 そうめんパチ 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 おからコロッケ 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	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	ぎゅうにゅう チキンハム さば とりにく	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	790 26.8
14	火	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン 大根のナムル キムチチゲ	ごはん でんぷん さとう はちみつ ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ やきぶた	にんにく だいこん こまつな はくさいキムチ たまねぎ にんじん もやし いら	789 34.3
15	水	ご飯 牛乳 大豆の袋煮 ほうれん草のかつおあえ かす汁 クリスマスケーキ(西中)	ごはん さとう さとも さけかす でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく だいず しろみそ ちくわ あぶらあげ とうにゅう	ほうれんそう はくさい もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ かんぴょう しいたけ こんにゃく	838 28.7

「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。