



きゅうしょくだより

テーマ

行事食を知りましょう！



行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理の事を言います。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

知って食べよう！行事食に隠された想い！

お正月 ～おせち料理～



黒豆は家族みんながマメに過ごせるように、数の子は子孫繁栄、栗きんとんは、お金が貯まるように等、それぞれの料理に新しい年への願いがこめられています。

節分 ～恵方巻き～



恵方巻を、その年の“年神様”がいる方向に向かって丸かじりすると、無病息災、商売繁盛をもたらすと言われています。

桃の節句 ～はまぐりお吸い物～



はまぐりのお吸い物を食べるのは、相性の良い相手と出逢って、幸せな人生を送れるようにという願いがこめられています。

端午節句 ～柏餅～



柏の葉は、新芽が出ないと、古い葉が落ちないため、家系が途絶えないという縁起担ぎからきています。

12月の行事

クリスマス



クリスマスは年間行事の中でもトップ3に入るくらい大きなイベントになっていますね！12月25日はイエス・キリストが約2000年前に誕生した日です。日本で広くクリスマスが受け入れられるようになったのは、1900年(明治33年)頃だと言われています。この日にプレゼントを贈る事は愛情の証として、昔はささやかなお菓子などから、今ではおもちゃも含めプレゼントを贈る習慣が根付いたようです。チキンやケーキがあれば特別感がなんだか高まりますね！



～ 給食メニューのご紹介 ～

【小松菜のり和え】

～ 材料 ～ 4人分

- ・小松菜 140g(1袋)
- ・にんじん 40g(4cm程度)
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- ・焼きのり 2枚



～ 作り方 ～

- ①小松菜は4cm程度の長さで切り、にんじんは細切りにします。
- ②のりは小さく刻んでおきます。
- ③小松菜とにんじんを茹でて水に取り、粗熱が取れたら水気を絞ります。
- ④全ての材料をボウルに入れてよく混ぜます。
- ⑤器に盛りつけて完成です。

ポイント！

葉物野菜は緑色をきれいに保つために茹でた後はすぐに冷水にさらしましょう。長時間つけると栄養素も流れ出てしまうので、熱が取れたらすぐに引き上げ、水分を絞りましょう。

今年もあっという間に12月ですね。この1年間は皆さんにとってどんな1年でしたか？12月は楽しみなクリスマス、大晦日がやってきます。インフルエンザやコロナウイルスなど体調に気をつけながらも楽しく過ごしたいですね！良いお年をお迎えください。



管理栄養士 小野寺、一色

12月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 550kcal</p> <p>たんぱく質 22.1g</p> <p>脂質 21.1g</p> <p>カルシウム 307mg</p> <p>鉄 2mg</p> <p>食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p> </div>			1日	2日 <誕生日会>
				塩パン	カレーライス
				コンソメスープ	マカロニサラダ
				鮭のムニエル	ショートケーキ
				野菜のさっぱり和え	イチゴ
もちもの				はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ				源氏パイ 牛乳	ウエハース 牛乳
きゅうしょく	5日	6日	7日	8日	9日
	ごはん	塩ラーメン	ごはん	きりんパン	わかめごはん
	味噌汁	ピーマンとしらすの炒め物	すまし汁	えびと鶏肉のクリーム煮	けんちん汁
	豚肉の炒め物	みかん	にらオムレツ	小松菜のり和え	たらの香り焼き
	もやし和え		ふきの煮物	オレンジ	
りんご		キウイ		バナナ	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	星たべよ 一口ゼリー 牛乳	ふかし芋 牛乳	さつまいも	ぼたぼた焼き 牛乳	クラッカー ブルー 牛乳

12月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きゅしゅく	12日	13日	14日	15日	16日 <クリスマス会>
	ごはん 米	かしわうどん うどん、鶏もも肉、油揚げ、小松菜、しいたけ、長ねぎ、にんじん	豚丼 米、豚肉、玉ねぎ	ベビーパン	チキンライス 米、鶏むね肉、玉ねぎ、コーン、にんじん、枝豆、トマトケチャップ
	なめこ汁 木綿豆腐、なめこ、みつば	かぼちゃサラダ かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、レーズン、マヨネーズ、クリームチーズ	卵スープ 鶏卵、みつば	シチュー 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、マカロニ、パター、砂糖、塩、きん粉、小麦粉、牛乳、豆乳、シチュールー	オニオンスープ 玉ねぎ、ほうれん草
	いわしの煮付け いわし	パイン	小松菜お浸し 小松菜、かつお節	白菜昆布和え 白菜、塩昆布、ごま	ハンバーグ 鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、牛乳、鶏卵、パン粉、水菜大豆、しょうが、にんにく、トマトケチャップ、中濃ソース
	ジャーマンポテト じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、にんにく、パセリ		キウイ	トマト	コールスローサラダ キャベツ、コーン、にんじん、マヨネーズ、ヨーグルト
みかん			バナナ	クリスマスデザート パバロア	
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	ばかうけ チーズ 牛乳	とうもろこし 牛乳	たべっこどうぶつ 牛乳	バームクーヘン 牛乳	フルーツポンチ ヤクルト バナナ、パイナップル、いちご、もも、リンゴ、ヨーグルト
きゅしゅく	19日	20日	21日	22日	23日
	ごはん 米	ごはん 米	ふりかけごはん 米、おかかふりかけ	ロールパン	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ひなめしめじ、ホールトマト、中濃ソース、トマトケチャップ、パター、チーズ
	すまし汁 生揚げ、ほうれん草、えのきだけ	豚肉の生姜焼き 豚肉、しょうが	味噌汁 生揚げ、ほうれん草、玉ねぎ	たらのネギみそ焼き たら、長ねぎ、しょうが	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、赤玉ねぎ、水菜大豆、マヨネーズ
	芋と鶏肉の煮物 じゃがいも、鶏もも肉、玉ねぎ	きのこスープ えのきだけ、ひなめしめじ、しいたけ、木綿豆腐、長ねぎ、でん粉	五目卵焼 鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ひじき、長ねぎ、ごま油	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ、コーン	キウイ
	キャベツのごま和え キャベツ、にんじん、ごま	きゅうりともやし酢の物 きゅうり、もやし、カニカマ	かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃ、ゆで小豆	バナナ	お茶 麦茶
りんご	パイン	オレンジ	お茶	お茶 麦茶	
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし	はし
おやつ	ハッピーターン 牛乳	マリービスケット チーズ 牛乳	オールレーズン ーロゼリー 牛乳	大学芋 牛乳	さつまいも、ごま ミニあんぱん 牛乳
きゅしゅく	26日	27日	28日	29日	30日
	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン、バター	ふりかけごはん 米、おかかふりかけ		
	味噌汁 木綿豆腐、長ねぎ、わかめ	中華スープ みずな、もやし、木綿豆腐	すまし汁 生揚げ、小松菜		
	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉、しょうが	豚みそ焼き 豚肉、しょうが	鮭の照り焼き 鮭		
	小松菜チーズおかか和え 小松菜、チーズ、かつお節	キャベツマヨ和え キャベツ、にんじん、ロースハム、マヨネーズ	ほうれん草の胡麻和え ほうれん草、にんじん、ごま		
みかん	キウイ	オレンジ			
もちもの	はし	はし・スプーン	はし		
おやつ	揚げ一番 牛乳	どら焼き 牛乳	ホットケーキ 牛乳		