



# 12月 こんだてよてい



日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
2	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				604Kcal 20. 6g
		ごはん			ごはん		
		ぐるに	とりにく	だいこん、にんじん ごぼう、こんにやく	(冷)さといも、さとう	うすくちしょうゆ、さけ みりん	
		ほうれんそうともやしのごまあえ		ほうれんそう にんじん、もやし	すりごま、さとう	うすくちしょうゆ、す	
3	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				660Kcal 21. 7g
		ごはん			ごはん		
		ちくわのカレーあげ	ちくわ		こむぎこ、サラダあぶら	カレーこ	
		じゃがいものみそしる	くみやまみそ	たまねぎ、しめじ あおねぎ	じゃがいも	だしじゃこ	
		にんじんきんぴら	ベーコン、ほしわかめ	にんじん	いりごま、ごまあぶら	しお	
4	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				598Kcal 23. 1g
		こがたパン			こがたパン		
		ミートスパゲティ	あいびきミンチ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、にんにく	スパゲティ	トマトケチャップ、ウスターソース カットトマト(缶)、しお こしょう、パイヨン	
		キャベツのピクルスふう		キャベツ、にんじん	さとう	レモンじる、しお、す	
5	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				664Kcal 19. 7g
		ごはん			ごはん		
		さんまのまつまえに	さんま きざみこんぶ	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ す、さけ	
		たぬきじる	あぶらあげ	にんじん、しょうが あおねぎ こんにやく	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ だしじゃこ だしこんぶ	
		こまつなのおかかあえ	はなかつお	こまつな、にんじん		うすくちしょうゆ みりん	
6	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				697Kcal 19. 7g
		チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カレーこ、チャツネ ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
		かぶときゅうりのあまずづけ		かぶ、きゅうり	さとう	こめず、しお	
9	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				802Kcal 22. 1g
		わかめごはん	わかめごはんのもと		ごはん		
		(セレクト)あげシューマイ、はるまき	シューマイ、はるまき		サラダあぶら		
		みそラーメン	ぶたミンチ、みそ	しょうが、にんにく あおねぎ、もやし にんじん (冷)ホールコーン	(冷)ちゅうかめん ごまあぶら、さとう	トウバンジャン、しお とりがらスープのもと こいくちしょうゆ みりん	
10	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				691Kcal 24. 3g
		ごはん			ごはん		
		さばのしおやき	さば			しお	
		さわにわん		にんじん、ごぼう えのきだけ たけのこみずに		うすくちしょうゆ、しお だしかつお だしこんぶ	
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう	さけ、みりん うすくちしょうゆ	
11	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				752Kcal 26. 3g
		あじつけパン			あじつけパン		
		ポークシチュー	ぶたにく こなチーズ	にんにく、にんじん たまねぎ	じゃがいも、さとう サラダあぶら、バター こむぎこ	あかワイン、こしょう しお、トマトケチャップ、ロリエ トマトピューレ、ウスターソース	
		ツナサラダ	ほしわかめ、シーチキン	キャベツ、にんじん	さとう、ごまあぶら	うすくちしょうゆ、す	
12	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				703Kcal 23. 7g
		ごはん			ごはん		
		オムレツ	たまご、カットウイナー	たまねぎ、マッシュルーム	バター	しお、こしょう	
		ジュリアンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん キャベツ、パセリ		うすくちしょうゆ、しお こしょう、コンソメ	
		マカロニケチャップ		たまねぎ、ホールコーン	マカロニ、さとう オリーブオイル	トマトケチャップ しお、こしょう	

13	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			ごはん			
		おでん	とりにく、あつあげ ちくわ うずらたまご	こんにやく だいこん(地場産)	さとう	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、さけ だしかつお だしこんぶ	596Kcal 22.9g	
		みずなともやしのすのもの		みずな(地場産) もやし、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、す		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
ごはん			ごはん					
16	月	ぶたにくとあおなのオイスタソースいため	ぶたにく	こまつな、にんじん たまねぎ、にんにく たけのこみずに	サラダあぶら	こいくちしょうゆ オイスタソース	597Kcal 21.7g	
		わかめともやしのみそしる	くみやまみそ ほしわかめ	たまねぎ、もやし		だしじゃこ		
		はりはりづけ		きりぼしだいこん にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、す みりん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	火	くろまめごはん	くろまめ ちりめんじゃこ	みぶなづけ	ごはん	しお、さけ、す	639Kcal 24.2g	
		たぬきうどん	あぶらあげ やきかまぼこ	あおねぎ、にんじん しょうが	かたくりこ (冷)うどん	こいくちしょうゆ だしかつお だしこんぶ		
		はくさいのゆかりあえ		はくさい(地場産)		うすくちしょうゆ ゆかり		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18	水	こがたパン			こがたパン		668Kcal 26.4g	
		フィッシュアンドチップス	さかな		こむぎこ、こむぎこ サラダあぶら (冷)ポテト	トマトケチャップ しお、こしょう ベーキングパウダー		
		クリームコーンスープ	ベーコン	クリームコーン(缶) にんじん、たまねぎ (乾)パセリ		うすくちしょうゆ しお、さけ、こしょう		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19	木	とりすきやき	とりにく、きりふ やきどうふ かまぼこ	にんじん、はくさい こんにやく しろねぎ	さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ	664Kcal 25.7g	
		ほうれんそうのみそあえ	しろみそ	ほうれんそう(地場産) にんじん、しめじ	さとう、すりごま	うすくちしょうゆ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			ごはん			
20	金	カレーピラフ		たまねぎ、にんじん ホールコーン	ごはん サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお コンソメ、カレーコ、コショウ	661Kcal 24.0g	
		ローストチキン	とりにく	たまねぎ にんにく、しょうが	はちみつ	オイスタソース、くろコショウ トマトケチャップ、さけ こいくちしょうゆ		
		やさいスープ		にんじん、たまねぎ キャベツ	じゃがいも	うすくちしょうゆ、しお こしょう、コンソメ		
		フルーツいりみかんゼリー		オレンジジュース、 ミカン・パイナップル(缶)	さとう	こなかんてん		

※13日(金)「おでん」の大根、「みずなともやしのすのもの」のみずな、  
17日(火)「はくさいのゆかりあえ」のはくさい、19日(木)「ほうれんそうのみそあえ」  
のほうれんそうは、久御山町産です。  
※12月のおたんじょうびきゅうしょくは、9日(月)です。

### きせつのかおり

ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、かぶ  
こまつな、だいこん、みずな、はくさい



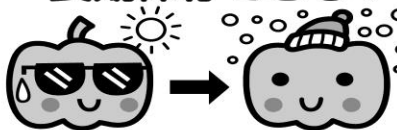
12/22 冬至

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しづつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。



### 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

#### 長期保存できる!



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

#### 栄養が豊富!



病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

#### 「ん」がつく!



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

