

12月 こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校
令和元年11月29日

月	火	水	木	金
セレクトケーキ (24日) この日は、クリスマスのこんだてです。デザートケーキは「ホワイトクリーム」と「チョコレートクリーム」のどちらかをえらびます。おたのしみに！				
2	3	4	5	6
◇のざわなチャーハン ◇スタミナいため ◇ちゅうかスープ ◇りんご ◇ぎゅうにゅう	◇ごはん ◇さかなのアーモンドフライ ◇しゅんぎくのごまあえ ◇さといものみそしる ◇ぎゅうにゅう	◇ごはん(減量) ◇だいこんとぶたにくのうまに ◇きゃべつをあえもの ◇ドーナツ ◇ぎゅうにゅう	◇ごはん ◇さといものグラタン ◇ブロッコリーとかにかまのサラダ ◇たまごとコーンのスープ ◇ぎゅうにゅう	◇ごはん ◇とうふとえびのうすくずに ◇ちゅうかあえ ◇しそひじきふりかけ ◇ぎゅうにゅう
9	10	11	12	13
◇ごはん(減量) ◇しょうゆラーメン ◇なっとうみそ ◇きゃべつとちくわのサラダ ◇ぎゅうにゅう	◇ごはん ◇えいようまんてんナゲット ◇ほうれんそうのおかあえ ◇かきたまじる ◇ぎゅうにゅう	◇ごはん ◇マーボーだいこん ◇もやしのナムル ◇だいずとじゃこのスナック ◇ぎゅうにゅう	◇いりごきごはん ◇わかめのすのもの ◇とうふだんごのみそしる ◇ぎゅうにゅう	◇ごはん ◇さばのカレーやき ◇むしどりのわふうマリネ ◇とうふのすましじる ◇ぎゅうにゅう
16	17	歯の日 18	たんご・食の日 19	冬至のこんだて 20
◇ごはん(特裁米) ◇ポークストロガノフ ◇ポテトサラダ ◇みかんゼリー ◇ぎゅうにゅう	◇ごはん(特裁米) ◇やきぎす ◇たまごいりおひたし ◇けんちんじる ◇ぎゅうにゅう	◇むぎごはん(特裁米) ◇ささみのレモンソース ◇きりぼしだいこんのサラダ ◇コンソメスープ ◇ぎゅうにゅう	◇ごはん(特裁米) ◇さといもといかのにつけ ◇ゆかりあえ ◇とんじる ◇ぎゅうにゅう	◇ごはん(特裁米) ◇とうじバーグ ◇かぶのあますづけ ◇えのきのすましじる ◇ぎゅうにゅう
				
23	24			
◇にんじんとツナのごはん ◇ごしきあえ ◇はくさいのみそしる ◇さつまいもスティック ◇ぎゅうにゅう	◇わかめごはん(減量) ◇グリルチキン ◇ゆでやさい ◇マカロニのスープ ◇セレクトケーキ ◇ぎゅうにゅう			

12月22日は冬至 (20日 冬至のこんだて)

冬至の日に「ん」のつくものを食べると「運氣」がつくと言われてます。なぜかという、「ん」は、いろは順で最後の文字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけてのだそうです。

さらに、ことばの中に2つ「ん」がある7つの食べ物は、特別に運を呼び込むといわれています。7つの食べ物には、にんじん・ぎんなん・きんかん・れんこん・なんきん(かぼちゃ)・かんでん・うんどん(うどん)があります。冬至バーグには、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、だいこんの食材を使っています。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存しやすいので冬のビタミン不足に備えて食べられてきたと言われてます。

また、冬至にはかぼちゃを食べる習慣の他に、お風呂にゆずを浮かべて「ゆず湯」にして入る習慣もあります。給食ではかぼちゃを食べて体の中から健康に、そして「運氣」がつくことを願ってかぼちゃやれんこんが入った「冬至バーグ」、そしてゆずが入った「かぶの甘酢漬け」の冬至のこんだてを出します。

