



12月のこんだてひょう

京丹後市立大宮南小学校

月	火	水	木	金
			1日	2日
			・ごはん ・サバのカレー ^や 焼き ・マロニーきんぴら ・さつまいものみそ汁 ^{しる} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	・いりごきごはん ・イカとわかめの酢 ^す の物 ^{もの} ・ひつつみ ・バナナ ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳
5日	6日	7日	8日	9日
・ごはん ・クリスピーチキン ・野菜 ^{やさい} のソテー ・ジュリエンヌスープ ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳	・冬野菜 ^{ふゆやさい} カレー ・かぶのサラダ ^{かくじんづ} ・福神漬 ^{ふくじんづけ} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	・ひじきごはん ^{ひじきにく} ・豚肉 ^{ぶたにく} と野菜 ^{やさい} の みそ炒め ^{いた} ・大根 ^{だいこん} のすまし汁 ^{じる} ・キャラメルプリン ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳	は 歯^はの日^ひ ・麦 ^{むぎ} ごはん ・肉豆腐 ^{にくとうふ} ・大豆 ^{だいず} とじゃこの スナック ・こんにゃくのおか ^に か煮 ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳	・ごはん ・たらのパン粉 ^こ 焼き ^や ・中華 ^{ちゅうか} サラダ ・みそワタンスープ ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳
12日	13日	14日	15日	16日
・ごはん ・さつまいものグラタン ・キャベツとコーンの 炒め物 ^{いた} ・コンソメスープ ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳	・ごはん ・ささみの青 ^{あお} のリフライ ・野菜豆 ^{やさいまめ} ・白菜 ^{はくさい} のみそ汁 ^{しる} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	・ごはん ・厚揚げ ^{あつあ} の中華風煮 ^{ちゅうかふう に} ・春雨 ^{はるさめ} サラダ ・しそひじきふりかけ ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳	せかい りょうり 世界の料理・スペイン ・パエリア ・豚肉 ^{ぶたにく} と野菜 ^{やさい} のソテー ・ンパ・デ・アホ ・りんご ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳	・ごはん(特別栽培米) ^{とくべつさいばいまい} ・豚肉 ^{ぶたにく} ともやしの にぎり揚げ ^あ ・卵入りおひたし ^{たまごい} ・のっぺい汁 ^{じる} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう}
19日	20日	21日	22日	23日【終業式】 ^{しゅうぎょうしき}
5年生リクエスト献立^{こんだて} ・わかめごはん ・揚げ餃子 ^あ ・ポテトサラダ ・卵 ^{たまご} のふわふわスープ ・みかん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳	たんご・食^{しょく}の日^ひ ・ごはん(特別栽培米) ^{とくべつさいばいまい} ・マーボー大根 ^{だいこん} ・ささみとキャベツの レモンサラダ ・水菜 ^{みずな} の蒸しパン ^む ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	・ごはん(特別栽培米) ^{とくべつさいばいまい} ・キスの甘辛 ^{あまから} がらめ ・大豆 ^{だいず} とひじきの炒り煮 ^{い に} ・じゃがいものみそ汁 ^{しる} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	とうじ 冬至 ・ごはん(特別栽培米) ^{とくべつさいばいまい} ・冬至バーグ ・小松菜とごぼうの ごまマヨあえ ・豆腐 ^{とうふ} のすまし汁 ^{じる} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	クリスマスメニュー ・キャロットライス えび入りホワイトソー スかけ ・ブロッコリーのサラダ ・デザート ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう}

「冬至」(12月22日)

今年^{ことし}は12月22日が「冬至」です。冬至^{とうじ}は 1年^{ねん}のうちで日^ひの沈^{しず}む時刻^{じこく}が一番^{いちばん}早い日^ひ、つまり太陽^{たいよう}の出^でている時間^{じかん}が一番^{いちばん}短い日^ひです。

冬至^{とうじ}には「ん」のつくものを食^たべると「運^{うん}気^き」がつくといわれています。これは、「ん」がいろは順^{じゅん}で最後^{さいご}の文字^{もじ}なので、冬至^{とうじ}を最後^{さいご}に日^ひが長^{なが}くなることとかけたそうです。さらに、名前^{なまえ}の中^{なか}に2つ「ん」がある7つの食^たべ物^{もの}(にんじん・ぎんなん・きんかん・れんこん・なんきん(かぼちゃ)・かんてん・うどん(うどん))は特別^{とくべつ}に運^{うん}を呼^よび込^こむといわれています。

22日^{こんだて}の献立^{こんだて}には、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこんを使^{つか}っています。



冬至^{とうじ}にはかぼちゃを食^たべる習慣^{しゅうかん}があります。かぼちゃは夏^{なつ}の野菜^{やさい}ですが、保^ほ存^{ぞん}しやすいので、冬^{ふゆ}のビタミ^びン不^ぶ足^{そく}に備^{そな}えて食^たべられてきたといわれています。かぼちゃを食^たべて体^{からだ}の中^{なか}から健康^{けんこう}に、そして「運^{うん}気^き」がつくことを願^{ねが}ってこの献立^{こんだて}を入^いれました。

都合^{つごう}により、献立^{こんだて}を更^{へん}改^{こう}することがあります。