
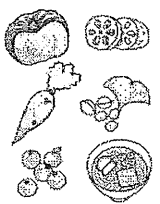


12月のこんだて表

京丹後市立丹後小学校



月	火	水	木	金
				1
				カレーピラフ 冬野菜のスープ煮 キャベツとハムの サラダ みかん 牛乳
4	5	6	7	8
ごはん 栄養満点ナゲット キャベツと豚肉 の炒め物 やかましいみそ汁 牛乳	ごはん フィッシュアンド チップス コーンソテー スコッチプロス 牛乳	ごはん マーボー大根 中華サラダ 大豆とさつまいも のスナック 牛乳	ごはん 関東煮 磯香和え 手づくりふりかけ 牛乳	鶏ごぼうピラフ ゆでイカのマリネ コンソメスープ りんご 牛乳
11	12	13	14	15
ごはん マーマレードチキン きのこほうれん 草のソテー ジュリエンヌ スープ 牛乳	黒豆ごはん 豚肉のかりんと揚 げ 春菊のおひたし みそけんちん汁 牛乳	ごはん サバのソース煮 五色和え ひつつみ 牛乳	わかめごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 中華スープ サイダーゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉のゆかり 南蛮漬け 白菜のごま和え かす汁 牛乳
18	19	20	21	22
ごはん (特裁米) 肉豆腐 ほうれん草の おかか和え こんにゃくの ピリ辛煮 牛乳	いりごきごはん (特裁米) キスのから揚げ かぶの柚香漬け 豆腐のすまし汁 牛乳 【丹後・食の日】	ごはん (特裁米) ひき肉と もやしの握り揚げ 白菜の煮びたし 里芋のみそ汁 牛乳	ごはん(特裁米) 冬至グラタン レンコンサラダ コーンと 卵のスープ 牛乳	減量ごはん (特裁米) ローストチキンの オーロラソースかけ ゆで野菜 白菜の コンソメスープ チョコカップケーキ 牛乳
	<p>冬至は1年のうちで一番昼の時間が短いです。この日に「ん」のつくものを食べると「運氣」がつくとされています。「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いるのです。さらに名前の中に2つ「ん」がある7つの食べ物は、特別に運を呼び込むとされています。それは、にんじん・ぎんなん・きんかん・れんこん・なんきん(かぼちゃ)・かんてん・うんどん(うどん)です。冬至に食べると良い食べ物としてはなんきん(かぼちゃ)が有名ですね。21日の冬至グラタンには、なんきん、レンコンサラダにはレンコンとにんじんを使い「ん」のつく食べ物をとりいれました。</p>			