

令和4年11月30日

12月 給食こんだて表



宇川小学校

月	火	水	木	金
			1	2
			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 ^し ぞ汁	いりごきごはん イカとわかめの ^す 酢の物 ひつまみ みかん
5	6	7	8【針供養・歯の日】	9
ごはん たまご ^{たまご} のミートカツ アーモンド ^あ 和え ジュリエンヌスープ	^{ふゆやさい} 冬野菜カレー かぶのサラダ ^{ふくじん} 福神漬 りんご	ひじきごはん ^{ぶたにく} 豚肉と ^{やさい} 野菜のごまみ ^い そ 炒め ^{だいこん} 大根のすまし ^じ 汁 キャラメルプリン	^{おぎ} 麦ごはん ^{にくとうふ} 肉豆腐 ^{だいず} 大豆とじゃこのスナック こんにゃくのおか ^に か煮	ごはん ホキのパン ^こ 粉焼き ^{ちゅうか} 中華サラダ みそワタンスープ
12	13	14	15	16
ごはん さつまいものグラタン キャベツとコーンの ^い 炒め ^{もの} 物 コンソメスープ	ごはん ササミ ^{あめ} の青のりフライ ^{たまご} 卵入りおひたし のっぺい ^じ 汁	ごはん ^{あつあ} 厚揚げの ^{ちゅうか} 中華 ^{あう} 風煮 ^{はるさめ} 春雨サラダ しそひじきふりかけ	パエリア ^{ぶたにく} 豚肉と ^{やさい} 野菜のソテー ソパ・デ・アホ 世界の料理：スペイン	お楽しみ献立 (5年生)
19	20 (たんご・食の日)	21	22【冬至】	23 (終業式)
ごはん(特裁米) クリスピーチキン フレンチサラダ にんじんポタージュ	ごはん(減量・特裁米) マーボー ^{だいこん} 大根 ササミとキャベツのレモン サラダ ^{みずな} 水菜の ^む 蒸しパン	ごはん(特裁米) キスの ^{あきから} 甘辛がらめ ^{だいこん} 大根とひじきの ^い 炒 ^に 煮 じゃがいものみ ^し ぞ汁	ごはん(特裁米) ^{とうじ} 冬至バーグ ^{こまつな} 小松菜とごぼうのごまマヨ 和え ^{とうふ} 豆腐のすまし ^じ 汁	キャロットライスホワイ トソースかけ ブロッコリーのサラダ デザート

「冬至」(12月22日)

今年は12月22日が「冬至」です。冬至は1年のうちで日の沈む時間が一番早い日、つまり太陽の出ている時間が一番短い日です。

冬至には「ん」のつくものを食べると「運氣」がつくと言われていいます。これは、「ん」が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とかけたそうです。さらに、名前の中に2つ「ん」がある7つの食べ物(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))は特別に運を呼び込むといわれています。

今日の献立には、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこんを使っています。

冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。

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います。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この献立を入れました。

また、お風呂にゆずを入れた「ゆず湯」に入る風習もあります。

これはゆず湯に入って温まるということと、ゆず＝融通とかけて「融通が利きますように」という願いも込められているそうです。