

12がつこんだて

令和2年度 舞鶴市立三笠小学校

冬至

(今年は12月21日(月))

1年の内で最も昼が短く、夜が長い日です。

冬至は1年間の区切りの日と考えられており、栄養価の高い食材を食べて風邪を予防したり、ゆず湯に入って1年間の邪気を払い身を清めるという風習があります。寒い冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵です。



※牛乳は毎日つきます。

めあて おやつについて 学習しよう!	1日(火) あんかけ チャーハン パリッと春巻き バナナ	2日(水) ミルクパン シェパードパイ コンソメスープ	3日(木) 麦ご飯 冬野菜マーボー 切干大根ナムル	4日(金) あげパンセレクト (ココア・まっちゃん) フレンチサラダ コーン卵スープ
7日(月) 米飯 プルコギ 春雨スープ	8日(火) さつまいもご飯 カマスのからあげ 和風ミネストローネ	9日(水) 黒糖パン 冬野菜のクリームシチュー ブロッコリーサラダ	10日(木) 木の葉丼(素) 小松菜とじめこの いため煮	11日(金) コッパパン おかずセレクト { タンドリーチキン サゴシのアップルソースがけ クリームコーンスープ
14日(月) 肉みそひき丼 かきたま汁	15日(火) 牛肉とごぼうのせご飯 エデカレイのからあげ 大根のみそ汁	16日(水) 全粒米粉パン カレースープ キラキラハンバーグ 折りクリスマスケーキ	17日(木) 麦ご飯 豚肉のしょうがいため ちくわかスープ	18日(金) 小型パン サンレータンめん 青のりポテトゼンス イチゴジャム
21日(月) 米飯 かぼちゃの ほろ煮 搾搾り ハンバーグ	22日(火) デコオムライス じゃがいものチーズ煮 スタースープ	(地場産の魚) 8日(火) カマス 11日(金) サゴシ 15日(火) エデカレイ	(セレクト給食) 4日(金) あげパンセレクト { ココア まっちゃん 11日(金) おかずセレクト { タンドリーチキン サゴシのアップル ソースがけ	(お知らせ) 12月より今年収穫 したお米(新米)を使 用します。 舞鶴産コシヒカリ米

運盛り

昔から冬至の日に「ん」がつく食べ物を食べることで「運」を呼びこむことができると言われています。この縁起かたぎを「運盛り」と言い、さらに「ん」がつく食材は運も2倍になるとかならないとか...

(冬至の七種)「ん」がつく食べ物
・なんきん(かぼちゃ) ・かんてん
・にんじん ・きんかん
・れんこん ・うんとん
・ぎんなん (うどん)

12月の南立は毎日「ん」がつく食材を使用しています。また南立名にも「ん」がつく日があります。21日(月)の冬至の日には最強運盛り給食です。みんなもぜひ「ん(運)」を探してみてくださいね!!

12月 食材料表

日	曜日	こんだて名			からだ あか 赤の食べ物	エネルギーとなる き た もの 黄の食べ物	からだ あやし 体の調子を整える みどり 緑の食べ物	熱 量 Kcal	たん ぱく 質 g	カル シウム mg
		しゅく 主 食	おかず しゅさい ぶくさい (主菜・副菜)	牛 乳						
1	火	あんかけ チャーハン	パリッと春巻き バナナ	○	豚肉 卵 春巻き 牛乳	米 油 ごま油 さとう でんぷん	玉ねぎ ピーマン にんじん 白ねぎ 白菜 しいたけ バナナ	652	18.5	279
2	水	ミクルパン	シェパードパイ コンソメスープ	○	合挽肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	パン 油 じゃがいも バター	玉ねぎ コーン にんじん なんきん ほうれん草	642	22.8	309
3	木	麦ご飯	冬野菜マーボー 切干大根ナムル	○	豚挽肉 豆腐 みそ 牛乳	米 油 ごま油 さとう でんぷん 油	白菜 かぶ にんじん しいたけ 白ねぎ もやし 切干大根 キュウリ	648	27.4	422
4	金	あげパン セレクト ① ココア ② まっちゃん	フレンチサラダ コーン卵スープ	○	ハム 卵 牛乳	パン 油 でんぷん	キュウリ パイン キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ	① 619	20.9	308
								② 618	20.3	299
7	月	米飯	ブルコギ 春雨スープ	○	牛肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 さとう 油 ごま油 白ごま でんぷん 春雨	玉ねぎ にんじん しめじ ニラ にんにく 白菜 ほうれん草	583	21.2	315
8	火	さつまいも ご飯	カマスのからあげ 和風ミネストローネ	○	カマス ベーコン 牛乳	米 さつまいも 油 でんぷん オリーブ油	大根 にんじん しめじ いんげん豆 れんこん	607	21.2	267
9	水	黒糖パン	冬野菜のクリームシチュー ブロッコリーサラダ	○	鶏肉 ベーコン 牛乳	パン じゃがいも 油 米粉 さとう ごま油	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 ブロッコリー キャベツ	627	22.4	356
10	木	木の葉丼	小松菜とじゃこの いため煮	○	油揚げ 卵 じゃこ かまぼこ 牛乳	米 さとう でんぷん ごま油 油 白ごま	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ	649	27.4	558
11	金	コッペパン	おかずセレクト ① タンドリーチキン ② サゴシのアップル ソースがけ クリームコーンスープ	○	サゴシ 鶏肉 ハム ヨーグルト 牛乳	パン でんぷん 油 さとう	土しょうが 玉ねぎ リンゴ コーン にんじん パセリ	① 672	28	308
								② 617	32.8	315
14	月	肉みそ ひじき丼	かきたま汁	○	鶏挽肉 ひじき みそ かまぼこ 豆腐 卵 牛乳	米 油 さとう	玉ねぎ にんじん えのき 土しょうが いんげん豆 ほうれん草	615	26.5	339
15	火	牛肉とごぼう のまぜご飯	エテカレイのからあげ 大根のみそ汁	○	牛肉 エテカレイ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 ごま油 油 さとう でんぷん 白ごま	ごぼう 大根 にんじん えのき いんげん豆	634	32.7	349
16	水	全粒粉 パン	カレースープ キラキラハンバーグ 手作りクリスマスケーキ	○	豚肉 ハンバーグ 卵 生クリーム 牛乳	パン さとう バター ホットケーキミックス イチゴジャム	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	795	29.9	400
17	木	米飯	豚肉のしょうがいため ちくわかスープ	○	豚肉 ちくわ 豆腐 わかめ 卵 牛乳	米 油 でんぷん さとう	玉ねぎ えのき ねぎ	606	27.1	310
18	金	小型パン	サンラータンメン 青のりポテトビーンズ イチゴジャム	○	豚肉 卵 じゃこ 大豆 青のり 牛乳	パン 中華めん 油 ラー油 じゃがいも でんぷん イチゴジャム	玉ねぎ にんじん ねぎ たけのこ	673	27.9	407
21	月	米飯	かぼちゃのほっくり煮 運盛りハンバーグ	○	鶏肉 さつまあげ 鶏挽肉 豆腐 はんぺん 牛乳	米 じゃがいも 油 さとう パン粉 でんぷん	なんきん 玉ねぎ にんじん れんこん いんげん豆 えのき しめじ	747	31.9	301
22	火	デコ オムライス	じゃがいものチーズ煮 スタースープ	○	鶏肉 卵 ベーコン チーズ 豆腐 牛乳	米 油 じゃがいも バター	玉ねぎ にんじん パセリ グリーンピース しめじ ほうれん草	614	21.6	333

しょうようえいようりょう 所要栄養量の基準(中学年)	ねつりょう 熱量 kcal	たんぱく質 g	カルシウムmg
	640	18~32	350

※ の部分は「ん」が2つつく食べ物と献立名です。

※ なんきん→かぼちゃ

でんぷん→かたくり粉