

給食だより 12月

大山グループ
栄養士

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。感染症がより流行する季節になってきましたね。感染を拡大させないために日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。バランスの良い食事を規則正しくとり、十分な睡眠でよく身体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

しっかり食べて風邪を予防しよう!!

寒い季節に風邪をひかないためには、好き嫌いしないでバランスよく食べることが大切です。冬には大根・ごぼう・かぶなどの根を食べる野菜、こまつな・ほうれんそうなどの緑黄色野菜がたくさん出回ります。これらの野菜は身体を冷えから守り、温めてくれるので積極的に食べましょう!



今月の給食紹介



12月3日 みかんゼリー ~みかんの日~

12月3日はみかんの日です。みかんは漢字で「蜜柑」と書き、昔は「みっかん」と呼ばれていたそうです。全国果実生産出荷安定協議会と農林水産省は「いいみっか(3日)ん」の語呂合わせから11月3日とあわせて、12月3日もみかんの日と制定したそうです。

12月9日 お事汁 ~事始め・事納め~



事八日は2月8日と12月8日の年2回、またはいずれかに行われる、日本の年中行事の一つ、どちらかを「事始め」、他方を「事納め」と呼びます。12月9日の給食では、無病息災を願ったお事汁という味噌汁を提供します。六質汁(むしつじる)ともいい、里芋・大根・にんじん・ごぼう・こんにゃく・小豆を入れるのが定番です。

12月20日 かぼちゃ・ゆず ~冬至~

冬至献立は、かぼちゃが入ったほうとう汁、柚子が入った白あんのようかんです。ほうとうは山梨県の郷土料理です。かぼちゃの甘みと味噌のうま味が調和して美味しい汁になります。冬至に柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。給食では、白あんと柚子の皮を合わせ、水ようかんにしました。



今月の旅行給食 ~イギリス~



12月19日の献立、フィッシュアンドチップス、バイクドビーンズスープは、イギリスの伝統的な料理です。フィッシュアンドチップスは、タラやホキなどの白身魚をフライにし、ポテトフライを添えた料理です。バイクドビーンズスープは、そのまま食べることも、トーストにつけて食べることもあるそうです。



12月 こんだてひょう

2024年12月

大山グループ

月	火	水	木	金	備考
2日	3日	4日	5日	6日	
ご飯 生揚げ味噌炒め もやし中華風サラダ 中華コーンスープ 1人分 - 768 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.4 g	卵とじうどん ゆで野菜のみそだれ いもフライ みかんゼリー 1人分 - 738 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 4.6 g	きのこカレーライス 大根とツナのサラダ いんげん豆のスープ 1人分 - 834 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.7 g	揚げパン ミモザサラダ かぼちゃポターージュ 果物(キウイフルーツ) 1人分 - 670 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯 魚のあけぼの焼き かぼちゃの煮物 長芋の梅おかか和え すまし汁(ねぎ・冬瓜) 1人分 - 752 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.1 g	この週の予約締切日は 11月22日(金)
9日	10日	11日	12日	13日	
三色丼 ごま和え お事汁 抹茶プリン 1人分 - 808 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.3 g	練馬(ツナと大根)パスタ きのこのロワイヤル 具だくさんコーンスープ 1人分 - 766 kcal たんぱく質 32 g 脂質 34 g 食塩相当量 3.4 g	バターコーンご飯 揚げ餃子 大豆もやしのピリ辛ナムル 中華スープ 杏仁豆腐 1人分 - 807 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 2.8 g	チキンクリームライス 根菜のマヨサラダ オニオンスープ ショア 1人分 - 806 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯 ぶり大根 白菜の甘酢和え みそ汁(もやし・じゃがいも) 1人分 - 743 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.3 g	この週の予約締切日は 11月29日(金)
16日	17日	18日	19日	20日	
ご飯 ヤンニョムチキン 3色ナムル サムゲタン風スープ 1人分 - 830 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 豆腐の肉みそあんかけ 春菊と水菜のかりがきサラダ みぞれ汁 1人分 - 742 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 卵焼き たたきごぼうのごま和え ピーマンと厚揚げ塩麹炒め みそ汁(里芋・油揚げ・葱) 1人分 - 736 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.4 g	トースト フィッシュ&チップス マッシュポテト バイクドビーンズスープ りんごジャム 1人分 - 639 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3 g	ご飯 豚肉のゆずこしょう焼き ほうれん草のおかか浸し ほうとう汁 白あんとうずの水ようかん 1人分 - 824 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.7 g	この週の予約締切日は 12月6日(金)
23日	24日	25日	<今月の平均> エネルギー : 779Kcal たんぱく質 : 30.3g 脂質 : 27.8g 食塩 : 3.2g		この週の予約締切日は 12月13日(金)
枝豆の洋風混ぜご飯 ローストチキン アーモンドサラダ 白菜のスープ チーズケーキ ショア 1人分 - 721 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.3 g	冬季休業		冬季休業		

※牛乳は12日、23日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。