



12月予定献立表



月	火	水	木 1日	金 2日	予約締切	
☆ 8日 事八日 ☆【お事汁(六質汁)】 事八日(ことようか)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。「事」を年間の祭事あるいは農作業と解釈し、2月を事始め、12月を事納めとする地域が多いようですが、関東では、「事」を新年のお祝い事と解釈し、12月を事始めとする地域もあります。 12月8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、6種類の具材(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。						
			鶏ごぼうピラフ ほうれん草のキッシュ風卵焼き グリーンサラダ おさつスープ 果物(りんご)	ごはん ほっけのホイル焼き 野菜としらすの芥子酢和え ひつつみ味噌仕立て 人参と蜜柑のゼリー		11/18 (金)
			エネルギー 828 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.8 g 脂質 31.9 g	エネルギー 735 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.0 g 脂質 19.6 g		
5日	6日	7日	8日 ☆事八日 ☆		9日	
ごはん 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 肉団子と白菜の煮物 野菜の白和え 牛乳寒天フルーツのせ	ごはん 芋と厚揚げのカシューナッツ炒め バンサンスー 若布の中華スープ 黒ごまミルクプリン	シーフードグラパン ナポリタンソテー 豆とブロッコリーのサラダ ペイザンヌスープ 果物(キウイフルーツ)	ごはん A:赤魚 B:鯛 の煮付け 厚揚げと青菜の炊き合わせ 野菜の練ごま和え お事汁(六質汁)	麦ごはん キーマカレー インド風コールスロー ポテトスープ フルーツポンチ		11/25 (金)
エネルギー 814 kcal 食塩相当量 2.3 g たんぱく質 31.6 g 脂質 26.9 g	エネルギー 869 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.6 g 脂質 31.6 g	エネルギー 733 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.2 g 脂質 28.3 g	エネルギー 727 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 34.1 g 脂質 22.2 g	エネルギー 833 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.1 g 脂質 25.2 g		
12日	13日	14日 *麺の日*	15日	16日		
ごはん お好み焼き風卵焼き 切干大根の炒り煮 蕪の芥子マヨサラダ 里芋の味噌汁	ごはん 鮭のモルネソース焼き 粉ふきいも ガーリックマスタードサラダ 豆のカレースープ	白ごま担々うどん わかさぎの磯辺天ぷら 大根の即席漬け 芋羊羹	ペッパーピラフ ツナのカレースパサラ キャベツと青菜のスープ りんごのコンポート	ごはん 八宝菜 焼売 ひじきと春雨の中華スープ 果物(みかん)		12/2 (金)
エネルギー 748 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.3 g 脂質 25.1 g	エネルギー 761 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 36.8 g 脂質 21.0 g	エネルギー 775 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 31.5 g 脂質 28.5 g	エネルギー 835 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 31.5 g 脂質 30.2 g	エネルギー 733 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 30.8 g 脂質 19.3 g		
19日	20日	21日	22日 ❧冬至❧	23日		
ごはん チーズタッカルビ チョレギサラダ トックと若布のスープ 果物(りんご)	ジョア(プレーン) ポークストロガノフ 花野菜サラダ チキンスープ ココアプリン	ごはん すき焼き風煮 野菜と若布の生姜酢和え じゃがバター味噌汁 ゆべし風くるみ餅	ごはん 鯖の柚子みぞれがけ 蒟蒻と蓮根のピリ辛炒め 南瓜のいとこ煮 厚揚げけんちん、果物(きんかん)	ガーリックライス ミートローフ、人参グラッセ ポテトサラダ きのことスープ ダンディーケーキ		12/9 (金)
エネルギー 820 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 31.6 g 脂質 24.9 g	エネルギー 818 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.0 g 脂質 28.6 g	エネルギー 835 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 31.8 g 脂質 25.0 g	エネルギー 790 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 28.9 g 脂質 29.1 g	エネルギー 905 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 33.6 g 脂質 33.8 g		
❧ 22日 冬至献立 ❧ 今年の冬至は22日です。冬至は二十四節気のひとつで、1年で最も昼が短い日です。無病息災を祈り、南瓜を食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。また、【ん】のつく食べ物を食べると幸運になる『運盛り』という言い伝えもあります。 給食にも運盛り食材を豊富に取り入れるので、何個あるか探してみてください。 また、厄払いの小豆は、いとこ煮として提供します。						
<p>❧ 冬至に【ん】のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります ❧</p> <p> なんきん(かぼちゃ) れんこん にんじん ぎんなん きんかん かんてん うどん(うどん) </p>						

※牛乳は20日(飲み物:ジョア)を除き毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。