



# 12月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切	
 <p>手洗い・うがい</p> <p>食事の前やトイレの後の手洗い忘れずに</p>		<p>☆ 8日 事八日 ☆【お事汁(六質汁)】</p> <p>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。</p> <p>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・こんにやく・小豆)を入れるのが定番です。</p> 			<p>1日</p> <p>カレー南蛮うどん きびなごの磯辺揚げ ひじきの和風サラダ 牛乳寒天黒蜜がけ</p>  <p>エネルギー 715 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 32.9 g 脂質 27.9 g</p>	11/17 (金)
<p>4日</p> <p>ごはん 鰯の香り揚げ かぼちゃのそぼろ煮 大根と若布の葱ドレ和え 豆腐となめこの赤出汁</p>  <p>エネルギー 772 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 31.4 g 脂質 26.5 g</p>	<p>5日</p> <p>ごはん 豆腐のアラビアータ こまつなサラダ さつま芋のポターージュ 果物(キウイフルーツ)</p>  <p>エネルギー 932 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 32.2 g 脂質 35.6 g</p>	<p>6日</p> <p>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)</p>  <p>エネルギー 825 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 34.8 g 脂質 31.5 g</p>	<p>7日</p> <p>ごはん ギョロクケ 野菜のカレー風味炒め カルボナーラポテサラ ブロッコリーの味噌汁</p>  <p>エネルギー 819 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 32.6 g 脂質 30.0 g</p>	<p>8日 ☆事八日 ☆</p> <p>ごはん 赤魚の煮付け 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)</p>  <p>エネルギー 702 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 33.7 g 脂質 18.4 g</p>	11/24 (金)	
<p>11日</p> <p>ごはん A:油淋鶏 B:鶏チリソース 青菜炒め ごまだれ春雨サラダ 酸辣湯</p>  <p>エネルギー 831 kcal 食塩相当量 3.8 g たんぱく質 36.1 g 脂質 30.0 g</p>	<p>12日</p> <p>チーズ焼きドライカレー 蒟蒻と海藻のサラダ 根菜のポトフ 果物(みかん)</p>  <p>エネルギー 769 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 32.1 g 脂質 26.9 g</p>	<p>13日</p> <p>ごはん 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 厚揚げの五目うま煮 野菜の芥子ごま酢和え 里芋の味噌汁</p>  <p>エネルギー 773 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.2 g 脂質 27.9 g</p>	<p>14日 *麺の日*</p> <p>もやしあんかけ中華そば 大根の即席漬け 芋羊羹</p>  <p>エネルギー 734 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 35.7 g 脂質 22.9 g</p>	<p>15日</p> <p>ごはん 鮭のモルネソース焼き 粉ふき芋バジル風味 ガーリックマスタードサラダ 豆のカレースープ</p>  <p>エネルギー 758 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 36.8 g 脂質 21.0 g</p>	12/1 (金)	
<p>18日</p> <p>ごはん 白身魚のザクザクフライ キャベツソテートマト風味 千切大根のカレーマヨサラダ 芋のごま豆乳味噌汁</p>  <p>エネルギー 811 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.0 g 脂質 24.6 g</p>	<p>19日</p> <p>豚角煮あんかけ炒飯 芥子マヨサラダ 南瓜のペッパースープ フルーツカルピス寒天</p>  <p>エネルギー 799 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.8 g 脂質 23.1 g</p>	<p>20日</p> <p>ジョア(プレーン) 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、きのこスープ ショートケーキ風デザート</p>  <p>エネルギー 846 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.7 g 脂質 25.2 g</p>	<p>21日</p> <p>ごはん すきやき風煮 野菜と若布の生姜酢和え じゃがバタ味噌汁 ゆべし風くるみ餅</p>  <p>エネルギー 817 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.2 g 脂質 24.3 g</p>	<p>22日 ❧冬至❧</p> <p>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)</p>  <p>エネルギー 740 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 31.0 g 脂質 23.2 g</p>	12/8 (金)	
<p>25日</p> <p>ポークストロガノフ 花野菜サラダ ポテトスープ ココアプリン</p>  <p>エネルギー 829 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 28.3 g 脂質 33.1 g</p>	<p>❧ 22日 冬至献立 ❧</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>また、厄払いの小豆は、いとこ煮として提供します。</p>  <p>かぼちゃ ゆず湯</p>			12/15 (金)		

※20日を除き、牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。