

令和7年度

めばえ学園

# 給食だより 12月号

今年の冬至は12月22日（月）です

冬至とは、一年で一番日が短い日にあたります。冬はこれからが本番になっていきます。栄養のあるものを食べて寒い冬に備えましょう。冬至に南瓜を食べる風習は有名ですが、冬至の風習に「運盛り」というものがあります。冬至の日に「ん」の付く食べ物を食べると運氣や根気が上がるといわれ、冬至の七草（ななくさ）である「南瓜（なんきん）」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんとん」「うどん」をお供えていました。

また、ゆず湯に入るのも有名です。ゆずには血行を促進する効果があり、風邪予防に良いとされています。他にも、ゆずの香りが「邪気払い」になるといふ説もあります。






内側からも外側からも温めて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

12月25日はクリスマスバイキングです

12月25日（木）単独通園はバイキング給食です。

ご自宅から空のお弁当箱・フォーク・スプーン等をご持参ください。よろしくお願いいたします。

## 予 定 献 立 表

日	kcal	主 食		副 食		デザート	飲み物
		メニュー	材 料	メニュー	材 料		
1 (月) 12 (金)	481	ごはん		肉じゃが マカロニサラダ みそ汁	牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、濃口醤油、三温糖、酒、キャノーラ油、グリーンピース マカロニ、胡瓜、人参、コーン、ローズハム マヨネーズ 木綿豆腐、キャベツ、大根、えのき、かつお節 合わせ味噌、小松菜	キウイ	牛乳
2 (火) 15 (月)	467	コッパパン	付) ブルーベリージャム	鶏のバーベキュー焼き にんにく コールスロー チャウダー	鶏肉、ケチャップ、ソース、はちみつ、三温糖 コーン缶、ツナ缶、キャベツ、人参、マヨネーズ 白菜、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン缶、えのき ベーコン、牛乳、コンソメ、パセリ	オレンジ	牛乳
3 (水) 16 (火)	489	ごはん		鮭の西京焼き 筑前煮 春雨汁	鮭、白みそ、酒、みりん、三温糖 鶏肉、人参、れんこん、ごぼう、こんにゃく、干椎茸 グリーンピース、濃口醤油、酒、三温糖、みりん 春雨、油揚げ、白菜、かまぼこ、人参、えのき 小ネギ、かつお節、薄口醤油	きなこ ヨーグルト	牛乳
4 (木) 17 (水) 26 (金)	527	ミートライス	米、高野豆腐、牛ミンチ 南瓜、玉ねぎ、人参 ケチャップ、にんにく 生姜、濃口醤油、三温糖 赤ワイン、片栗粉、パセリ トマト缶、キャノーラ油	ゴマドレサラダ 焼きポテト	キャベツ、胡瓜、人参、コーン、ゴマドレッシング フライドポテト	バナナ	牛乳
5 (金) 18 (木)	486	すき焼き風 にゅうめん	そうめん、牛肉、えのき 白菜、人参、干椎茸 塩、三温糖、みりん 濃口・薄口醤油、酒 小松菜、かつお節	ゴマ酢和え さつま芋グリル	もやし、カニカマ、胡瓜、人参、コーン、白ごま 米酢、三温糖、濃口醤油、ごま油 さつま芋、グラニュー糖、キャノーラ油	りんご	牛乳
8 (月) 19 (金)	489	コッパパン		てりやきハンバーグ 人参サラダ ミネストローネ	牛ミンチ、木綿豆腐、高野豆腐、卵、玉ねぎ、パン粉 塩、コショウ、酒、濃口醤油、酒、三温糖、みりん 人参、胡瓜、コーン、レーズン、ローズハム、米酢 三温糖、薄口醤油、キャノーラ油、白ごま トマト、キャベツ、ウィンナー、じゃが芋、玉ねぎ 人参、えのき、鶏ガラの素、薄口醤油、パセリ	オレンジ	牛乳
9 (火) 22 (月)	488	ごはん		鮭の塩焼き 大根と厚揚げのうま煮 ぶた汁	鮭、塩、酒 大根、人参、牛肉、しめじ、こんにゃく、厚揚げ、酒 小ネギ、濃口醤油、オイスターソース、三温糖、ごま油 木綿豆腐、白菜、人参、豚肉、こんにゃく、小松菜 だし昆布、合わせ味噌	キウイ	牛乳
10 (水) 23 (火)	484	醤油ラーメン	棒ラーメン、豚肉、玉ねぎ 高野豆腐、キャベツ、人参 もやし、コーン、えのき 小ネギ、中華だし、塩 濃口醤油、コショウ、酒 ごま油	ひじきサラダ ゆかりポテト	干ひじき、カニカマ、胡瓜、人参、コーン、白ごま 米酢、三温糖、濃口醤油、ごま油 フライドポテト、ゆかり	バナナ	牛乳
11 (木) 24 (水)	469	ごはん		鶏のオイスター焼き ポテトサラダ けんちん汁	鶏肉、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、はちみつ オイスターソース、生姜 じゃが芋、卵、胡瓜、人参、コーン、チーズ、塩 コショウ、マヨネーズ 厚揚げ、キャベツ、人参、大根、えのき、かつお節 濃口醤油、こんにゃく、小松菜	みかん	牛乳
25 (木)		クリスマスバイキング給食					

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。