

12月の予定献立



こんげつのもくひょう
かんしゃしてたべよう

越前市北新庄小学校

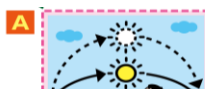
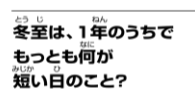
日	曜日	みそ汁	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちようしをとのえる	きいろのたべもの なつやちからのもとなる	*エネルギー (kcal) *たんぱく質 (g) *脂肪 (g) *しじみ (g) *たんすいゆぶつ (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg) *しよくえんそうとうりょう (g)			
1	金	★	※ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう ふくいサーモンフライのこめこクリームソース ふくいのごんさいスープ みかん	ふくいサーモンフライ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ まいたけ はくさい ごぼう かぶ みかん	こめ こめこ	なたねあぶら バター	681 24.6 19.4 99.1	335 1.7 1.3
4	月		※きゅうしよくしゅうかん ぎゅうどん ぎゅうにゅう はくさいとかぼちゃのみそしる みかん	ぎゅうにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ しらたき しいたけ ねぎ はくさい みかん	こめ むぎ さとう		651 26.6 16.1 98.5	368 3.0 1.9
5	火		※きゅうしよくしゅうかん ちゅうかどん ぎゅうにゅう わかめとじゃがいものスープ みかん	ぶたにく うすらたまご ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンツアイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ みかん	こめ むぎ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	679 24.2 21.0 95.7	338 2.6 1.7
6	水		※きゅうしよくしゅうかん ソースかつどん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら	679 25.7 21.0 94.0	325 2.3 2.7
7	木		※きゅうしよくしゅうかん ピピンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	ぎゅうにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ぜんまい もやし ねぎ にんにく しょうが たけのこ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま なたねあぶら	693 21.5 28.0 84.5	321 2.3 2.2
8	金		※きゅうしよくしゅうかん あげのそぼろみそどん ぎゅうにゅう とうふとわかめのすましじる	とりひきにく ちゅうあげ みそ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ さとう ふ	ごまあぶら ごま	644 27.3 19.2 87.5	428 3.0 1.6
11	月		※アイアン・歯ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう みそおでん あおなときりほしのおかかあえ みかん	うすらたまご ちゅうあげ とりひきにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん しょうが もやし いたこんやく きりほしだいこん みかん	こめ さとういも さとう	なたねあぶら ごま	691 27.0 18.6 101.3	434 3.6 1.7
12	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため はるさめスープ みかん	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ ほししいたけ みかん	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	683 22.8 21.2 96.6	310 1.7 1.5
13	水		こめこいりパン ぎゅうにゅう はくさいのチキンポトフ はるさめサラダ にぼし	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	さやいんげん にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり	こめこいり パン じゃがいも はるさめ	なたねあぶら オリーブゆ	703 27.8 26.4 85.8	370 2.0 2.5
14	木		※ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう まだいフライ キャベツのうめあえ けんさんおおむぎめんのすましじる	まだいフライ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり うめほし ねぎ たまねぎ えのきだけ	こめ むぎとろめん	なたねあぶら ごまあぶら	629 24.0 19.7 86.2	301 1.4 1.2
15	金	★	ごはん ぎゅうにゅう とりみそなべ ひじきサラダ ヨーグルト	とりひきにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	しょうが はくさい しらたき だいこん しめじ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう	ノンエックマ ヨネース	639 24.9 16.2 96.0	421 1.9 1.9
18	月		ごはん ぎゅうにゅう だいこんとりにくのしょうゆに うちまめのみそしる みかん	とりにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが はくさい ねぎ いたこんやく みかん	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	665 27.2 16.4 100.3	380 2.9 2.3
19	火	★	ふゆのカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとのツナのごまサラダ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん かぶ グリンピース りんご キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら ごま	670 22.2 19.3 99.3	303 2.1 2.0
20	水		ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ (かんこくのいためもの) かきたまスープ	ぎゅうにく ベーコン たまご もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ でんぶん	なたねあぶら ごま ごまあぶら	673 25.7 22.5 88.5	345 2.5 1.3
21	木		※冬至 (とうじ) こんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ かぼちゃのいとこに たまねぎとえのきのみそしる	とりにく あすき きぬごしとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	694 29.4 16.9 102.6	300 2.4 2
22	金		※クリスマスこんだて チキンライス ぎゅうにゅう ポイルブロッコリー やさしいスープ クリスマスケーキ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ エリンギ グリンピース キャベツ	こめ ケーキ	なたねあぶら	682 23.8 24.9 87.0	294 2.0 1.5

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。

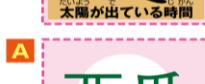
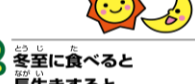
冬至クイズ

今年の冬至は
12月22日 (金)

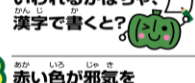
Q1 冬至は、1年のうちで
もっとも何が
短い日のこと?



Q2 冬至に食べると
長生きすると
いわれるかぼちゃ、
漢字で書くと?



Q3 赤い色が邪気を
はらうとされ、
冬至の行事食に
使う食べ物?



Q4 冬至に食べるとよい
食べ物の名前には、
何がつく?



Q5 冬至の日にお風呂に
入ると、風邪を
ひかないといわれる
ものは?



Q1...A (この日以降、太陽が出ている時間が少ずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」だと信じていた)
Q2...B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)
Q3...A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)
Q4...B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日に食べる風習がある)
Q5...B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

