

# 12月の予定献立



こんげつのもくひょう  
たべもののはたらきをしよう

越前市国高幼稚園  
越前市国高小学校

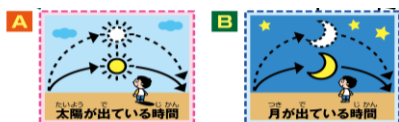
日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちようしをとのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとになる	エネルギー (kcal) たんぱくしゆ (g) しじゆ (g) たんすいけいぶつ (g)	カルシウム (mg) つゆ (g) たんすいけいぶつ (g) たんすいけいぶつ (g)			
1	金		ごはん ぎゆうにゆう いわしのかばやき ひじきのごしきに けんちんじる	いわし うすあげ とりにく もめんとうふ	ぎゆうにゆう ほしひじき	にんじん さやいんげん	ホールコーン ねぎ ごぼう ほししいたけ いたこんにやく	こめ かたくりこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	660 29.5 20 88	378 2.4 2.2
2	月		ごはん ぎゆうにゆう だいこんとぶたにくのしょうゆに うちまめのみそじる みかん	ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが はくさい ねぎ いたこんにやく 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
5	火		ごはん ぎゆうにゆう すぎやきに きりほしだいこんのいそかあえ おかかぶりかけ	ぎゆうにく こおりどうふ ツナ おかかぶりかけ	ぎゆうにゆう やきのり	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きりほしだいこん もやし いとこんにやく	こめ さとう じゃがいも		651 26.4 15.1 99.1	345 2.6 1.4
6	水		ごはん ぎゆうにゆう チャプチェ (かんこくのいためもの) かきたまスープ	ぎゆうにく ベーコン たまご もめんとうふ	ぎゆうにゆう	にんじん にら ほうれんそう	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 かたくりこ	なたねあぶら ごまあぶら	674 25.7 22.5 88.5	332 2.4 1.3
7	木	★	ふゆのカレーライス ぎゆうにゆう きゃべつとのツナのごまサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゆうにゆう	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 キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも カレールー	なたねあぶら ごま	671 22.2 19.3 99.3	303 1.9 2
8	金		※ふるさとこんだて ごはん ぎゆうにゆう ふくいサーモンフライのこめこクリームソース ふくいこのんさいスープ みかん	ふくいサーモンフ ライ ベーコン もめんとうふ	ぎゆうにゆう	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
11	月		※アイアンこんだて ごはん ぎゆうにゆう みそおでん あおなときりほしのおかかあえ	ちくわ ちゅうあげ とりのひきに みそかつおぶし	ぎゆうにゆう	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 いたこんにやく きりほしだいこん	こめ さといも さとう	なたねあぶら ごま	633 26.2 16.3 92.4	395 2.9 2
12	火		ちゅうかどん ぎゆうにゆう 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	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん チンゲンツァイ 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 かたくりこ じゃがいも	なたねあぶら	679 24.2 20.9 95.7	337 2.5 1.7
13	水		※歯 (ハ) ッピーこんだて こめこいりパン ぎゆうにゆう ポークビーンズ きりほしだいこんとツナのサラダ にほ	だいた ぶたにく ツナ	ぎゆうにゆう にほし	にんじん トマトかん パセリ こまつな	たまねぎえ エリンギ きりほしだいこん	こめこいりパ ン じゃがいも さとう	なたねあぶら	695 27.8 26.7 83.2	444 3 1.8
14	木		ごはん ぎゆうにゆう とりにくとさといものうまに とうふのみそじる みかん	とりにく うすらたまご ちゅうあげみそ もめんとうふ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ なましいたけ いたこんにやく みかん	こめ さといも さとう		666 28.6 16.1 99.6	394 3.2 2.4
15	金		※ふるさとこんだて ごはん ぎゆうにゆう 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 ワインセラー	まだいフ ライ うすあげ	ぎゆうにゆう	にんじん	キャベツ きゅうり うめほし ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎとろめん ワインセラー	なたねあぶら ごまあぶら	668 24.3 19.8 95.7	304 1.4 1.5
18	月		ごはん ぎゆうにゆう とりみそなべ ひじきサラダ ヨーグルト	とりのひきに みそ やぎちくわ	ぎゆうにゆう ほしひじき ヨーグルト	にんじん	しょうが はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ かたくりこ しらたき さとう	マヨネーズ	639 24.9 16.2 96	421 1.9 1.9
19	火		ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくとキムチのピリからいため はるさめスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな にら	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	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	645 22.1 21.1 96.5	298 1.6 1.5
20	水		ピンパ ぎゆうにゆう わかめスープ	ぎゆうにく きぬごしとうふ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな	ぜんまい まめもやし ねぎ にんにく しょうが たけのこ	こめ さとう	ごまあぶら ごま なたねあぶら	700 22.0 28.4 84.1	323 2.3 2.2
21	木		※冬至 (とうじ) こんだて ごはん ぎゆうにゆう 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じる	とりにく あずき きぬごしとうふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ かたくりこ 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 ぎゆうにゆう ポイルいんげん やさしいスープ セレクトケーキ	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ えりんぎ ホールコーン グリンピース キャベツ	こめ ケーキ(ホワ イトロール またはショ コラ)	なたねあぶら	651 22.7 19.3 93.3	286 1.6 1.9

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

正しいのはどっち?  
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?



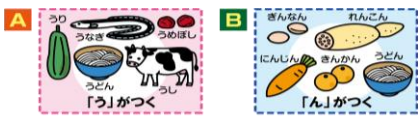
Q2 冬至に食べると  
長生きすると  
いわれるかぼちゃ、  
漢字で書くと?



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、太陽が出てくる時間が少しずつ長くなるため、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 (ゆずは香り強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)