

12月の予定献立



こんげつのもくひょう

感謝して食べよう。

越前市大虫小学校

日	曜日	みそとろ	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とのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとなる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじょう (g) たんすいじょう (g)	カルシウム (mg) ビタミン (mg) たんすいじょう (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 ふくいのこんさいスープ 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 うんしゅうみかん	681 24.6 19.4 99.1	335 1.7 1.3
4	月		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 やきちくわ	ぎゅうにゅう ほしひじき ヨーグルト	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	639 24.9 16.2 96	421 1.9 1.9
5	火		ピピンパ 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	ぜんまい もやし ねぎ にんにく しょうが たけのこ	693 21.5 27.9 84.5	320 2.2 2.2
6	水		ごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ ひじきのごしきに けんちんじる	やきちくわ うすあげ とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう あおのり ほしひじき	ホールコーン ねぎ ごぼう ほししいたけ いたごんにゃく	655 28.1 19.2 90.5	357 2.6 2.5
7	木		ごはん ぎゅうにゅう すきやきに きりほしだいこんのいそかあえ ふりかけ	ぎゅうにく こおりとうふ ツナ	ぎゅうにゅう やきのり ふりかけ	たまねぎ ねぎ きりほしだいこん もやし いとごんにゃく	651 26.4 15.1 99.1	345 2.6 1.4
8	金		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 みかんゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	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	682 22.7 21.2 96.5	315 1.8 1.5
11	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	だいこん しょうが はくさい ねぎ いたごんにゃく うんしゅうみかん	665 27.2 16.4 100.3	380 2.9 2.3
12	火		こくとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ もやしとぎゅうりのサラダ にほし	だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にほし	たまねぎ えりんぎ もやし きゅうり	685 30 22.8 89.1	417 3.2 2
13	水		※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 けんさんおむぎめんのすましじる フルーツゼリー	まだいフライ うすあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり うめほし ねぎ たまねぎ えのきたけ	668 24.3 19.8 95.7	304 1.4 1.5
14	木		※アイアンこんだて 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	だいこん しょうが もやしだいこんにゃく きりほしだいこん うんしゅうみかん	691 27 18.6 101.3	434 3.6 1.7
15	金		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	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ	674 25.7 22.5 88.5	332 2.4 1.3
18	月		ごはん ぎゅうにゅう こうやとうふいりおやこに うすあげいりこまつなごまあえ	たまご とりにく こおりとうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	ほししいたけ グリーンピース はくさい たまねぎ いたごんにゃく	666 27.6 18.6 93.7	387 3 2
19	火		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	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ うんしゅうみかん	679 24.2 20.9 95.7	337 2.5 1.7
20	水		ふゆのカレーライス ぎゅうにゅう きゃべつとのツナのごまサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん かぶ グリーンピース りんご キャベツ きゅうり	671 22.2 19.3 99.3	303 1.9 2
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	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	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 やさいのマカロニスープ 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	たまねぎ えりんぎ グリーンピース キャベツ	624 23.3 18.1 88.6	289 2 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?
A 太陽が出ている時間
B 月が出ている時間

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?
A 西瓜
B 南瓜

Q3 赤い色が邪気を
はらうとされ、
冬至の行事食に
使う食べ物は何?
A 小豆
B トマト

Q4 冬至に食べるとよい
食べ物の名前には、
何がつく?
A う
B ん

Q5 冬至の日にお風呂に
入れると、風邪を
ひかないといわれる
ものは?
A 牛乳
B ゆず

Q1...A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、
この日は「太陽がよみがえる日」だとされている)
Q2...B (節句で「なんきん」ともいう。「南瓜」はスイカ)
Q3...A (小豆がゆや小豆団子、煎餅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)