

令和7年度

Dコース



12月献立表



給食目標



—食べ物の働きを知って食べよう—

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
<p>牛乳 小 味噌のひじきの炒め煮 大 ご飯 きのこ汁</p>	<p>牛乳 りんご 白菜と小松菜の煮浸し 大 ご飯 味付けのり 五目煮</p>	<p>牛乳 ごまドレッシング パンツェロッティ れんこんサラダ 大 ご飯 イタリアンスープ</p>	<p>牛乳 コールスロードレッシング 照り焼きハンバーグ 大 ご飯 ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁</p>	<p>牛乳 みかん 高野豆腐の揚げ煮 大 ご飯 菜飯(小) ABCマカロニスープ</p>
8日	9日	10日	11日	12日
<p>牛乳 小 キャベツのシークワサー和え 大 ご飯(小) かぶの卵スープ</p>	<p>食育の日メニュー</p> <p>牛乳 小 にしんの梅煮 大 ご飯(小) さつま汁 きんぴら大豆</p>	<p>牛乳 小 ししゃものから揚げ 大 ご飯(極小) 焼きそば ヨーグルト</p>	<p>牛乳 小 玉ねぎドレッシング かつお節水菜の和風サラダ(サラダ用) 大 ご飯 アーモンド小魚 豚じゃが</p>	<p>冬至メニュー</p> <p>牛乳 小 かぼちゃのかき揚げ 大 ご飯 親鶏のゆずポン酢和え わかめ汁</p>
15日	16日	17日	18日	19日
<p>クリスマスメニュー</p> <p>牛乳 小 柑橘ドレッシング フライドチキン 海藻サラダ 大 ご飯(極小) クリスマスケーキ ホワイトシチュー</p>	<p>牛乳 小 フライドポテト 大 ご飯 豆乳プリン チャップスイ</p>	<p>個人懇談等 学校行事のため、 給食実施日では ありません。</p>	<p>個人懇談等 学校行事のため、 給食実施日では ありません。</p>	<p>個人懇談等 学校行事のため、 給食実施日では ありません。</p>

冬休みの食生活~10のポイント

た べすぎに
気をつけよう

の み物は甘くない
ものを選ぼう

し っかり手を洗って
から食事をしよう

い ち(1)日3食、
規則正しく
食べよう

ふ ゆが旬の
食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで
食べよう

や さいを
たっぷり食べよう

す すんで、家の
手伝いを
しよう

み んなで食卓を囲む
機会をつくろう

を (お)やつは時間と
量を決めてとろう

—以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
過ごしてください



幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていました。そのため、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)

れんこん

にんじん

きんなん

きんかん

かんてん

うどん