

令和7年度

E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
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 ご飯 イタリアンスープ	牛乳 野菜ソテー ご飯 カレー煮	牛乳 コールスロードレッシング ブロッコリーサラダ ご飯 大根のみそ汁	牛乳 鯖のみそマヨネーズ焼き ご飯 きのこ汁	牛乳 高野豆腐の揚げ煮 みかん 菜飯(小) ABCマカロニスープ
8日	9日	10日	11日	12日
牛乳 玉ねぎドレッシング 水菜の和風サラダ ご飯 豚じゃが	<p>食育の日メニュー</p> 牛乳 にしんの梅煮 ご飯(小) さつま汁	牛乳 焼き棒ぎょうざ ご飯 ビーフンスープ	牛乳 鯖の竜田揚げ ご飯(小) ミネストローネ	<p>冬至メニュー</p> 牛乳 かぼちゃのかき揚げ ご飯 わかめ汁
15日	16日	17日	18日	19日
<p>クリスマスメニュー</p> 牛乳 柑橘ドレッシング フライドチキン ご飯(極小) ホワイトシチュー	牛乳 ししやものから揚げ ご飯(極小) ヨーグルト	牛乳 キャベツのシークワサー和え ご飯(小) かぶの卵スープ	牛乳 りんご ご飯 五目煮	牛乳 フライドポテト ご飯 チャップスイ



冬休みの食生活~10のポイント



<p>た べすぎに 気をつけよう</p>	<p>の み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、 規則正しく 食べよう</p>
<p>ふ ゆが旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p>	<p>や さいを たっぶり食べよう</p>	<p>す すんで、家の 手伝いを しよう</p>
<p>み んなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と 量を決めてとろう</p>	<p>—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</p>	

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	ぎんなん	きんかん
にんじん	かんてん	うどん	