



# きゅうしょくだより

## テーマ

## 行事食を知りましょう！



行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理のことを言います。行事食には、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

### 知って食べよう！行事食に隠された想い！

#### お正月 ～おせち料理～



黒豆は家族みんながマメに過ごせるように、数の子は子孫繁栄、栗きんとんは、お金が貯まるように等、それぞれの料理に新しい年への願いがこめられています。

#### 節分 ～恵方巻き～



恵方巻を、その年の“年神様”がいる方向に向かって丸かじりすると、無病息災、商売繁盛をもたらすとされています。

#### 桃の節句 ～はまぐりお吸い物～



はまぐりのお吸い物を食べるのは、相性の良い相手と出逢って、幸せな人生を送れるようにという願いがこめられています。

#### 端午節句 ～柏餅～



柏の葉は、新芽が出ないと、古い葉が落ちないため、家系が途絶えないという縁起担ぎからきています。

## 12月の行事

### クリスマス

クリスマスは年間行事の中でもトップ3に入るくらい大きなイベントになっていますね！12月25日はイエス・キリストが約2000年前に誕生した日です。日本で広くクリスマスが受け入れられるようになったのは、1900年(明治33年)頃だと言われています。この日にプレゼントを贈る事は愛情の証として、昔はささやかなお菓子などから、今ではおもちゃも含めプレゼントを贈る習慣が根付いたようです。チキンやケーキがあれば特別感がなんだか高まりますね！



### ～給食メニューのご紹介～

#### 【小松菜のり和え】

～材料～ 4人分

- ・小松菜 140g(1袋)
- ・にんじん 40g(4cm程度)
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- ・焼きのり 2枚



～作り方～

- ①小松菜は4cm程度の長さに切り、にんじんは細切りにします。
- ②のりは小さく刻んでおきます。
- ③小松菜とにんじんを茹でて水に取り、粗熱が取れたら水気を絞ります。
- ④全ての材料をボウルに入れてよく混ぜます。
- ⑤器に盛りつけて完成です。

ポイント！

葉物野菜は緑色をきれいに保つために茹でた後はすぐに冷水にさらしましょう。長時間つけると栄養素も流れ出てしまうので、熱が取れたらすぐに引き上げ、水分を絞りましょう。

今年もあっという間に12月ですね。この1年間は皆さんにとってどんな1年でしたか？12月は楽しいクリスマス、大晦日がやってきます。体調に気をつけながらも楽しく過ごしたいですね！良いお年をお迎えください。



管理栄養士 小野寺、一色

## 12月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。  
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	2日	3日	4日	5日	6日 <誕生日会>
	ごはん	わかめごはん	ごはん	食パン	スパゲティーナポリタン
	白菜スープ	味噌汁	けんちん汁	卵スープ	わかめスープ
	麻婆豆腐	豚肉の炒め物	たらりの香り焼き	チキンチャップ	ジャーマンポテト
	ひじきサラダ	ブロッコリーチーズおかつ和え	もやし中華和え	小松菜のり和え	ショートケーキ
	オレンジ	りんご	バナナ	キウイ	みかん
もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	小豆蒸しパン 牛乳	コロソ 牛乳	源氏パイ 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	おにぎり お茶
	9日	10日	11日	12日	13日 <クリスマス会>
	カレーライス	かしわうどん	ごはん	ベビーパン	鮭ピラフ
	キャベツのツナ和え	かぼちゃサラダ	味噌汁	えびと鶏肉のクリーム煮	すまし汁
	キウイ	パイ	豚肉のパン粉焼き	大根サラダ	からあげ
	お茶		ほうれん草ごま和え	バナナ	マカロニサラダ
もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	ばかうけ チーズ 牛乳	にんじんケーキ 牛乳	たべっこどうぶつ 牛乳	バームクーヘン 牛乳	フルーツポンチ お茶

# 12月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金	
きんじやく	16日	17日	18日	19日	20日	
	ごはん 米	ごはん 米	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ゆでたまご、ホールトマト、中濃ソース、トマトケチャップ、バター、粉チーズ	ロールパン	ふりかけごはん 米、ふりかけ	
	味噌汁 切干し大根、油揚げ、にんじん	すまし汁 生揚げ、ほうれん草、えのきだけ	もやしと鶏肉スープ 鶏もも肉、もやし、にら、えのきだけ、にんじん	鮭のムニエル 鮭、小麦粉、バター	味噌汁 生揚げ、ほうれん草、玉ねぎ	
	豚肉の生姜焼き 豚肉、しょうが	大根と鶏肉の煮物 鶏もも肉、大根、にんじん	変わりじゃがいもサラダ じゃがいも、赤玉ねぎ、水煮大豆、マヨネーズ、コショウ	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ缶、コーン	五目卵焼 鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、竹の子、しいたけ、ひじき、長ねぎ、ごま油	
	きゅうりともやしの酢の物 きゅうり、もやし、カニカマ	キャベツのごま和え キャベツ、にんじん、ごま	キウイ	バナナ	かぼちゃのいとこ煮 かぼちゃ、小豆缶	
りんご	パイ		牛乳	オレンジ		
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし	はし	
おやつ	マリービスケット 牛乳	海苔巻きせんべい 牛乳	ココアパンケーキ 牛乳	枝豆おにぎり お茶	オールレーズン 牛乳	
きんじやく	23日	24日	25日	26日	27日	
	ごはん 米	あんかけ焼きそば 中華麺、豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲン菜、枝豆、きくらげ、ごま油、でん粉	ごはん 米	塩パン	ごはん 米	
	味噌汁 木綿豆腐、長ねぎ、わかめ	中華スープ 野菜、もやし、ベーコン	すまし汁 大根、油揚げ	コンソメスープ 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん	キャベツのスープ キャベツ、小松菜、長ねぎ	
	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉、しょうが	コールスローサラダ キャベツ、コーン、にんじん、フレンチドレッシング	さばの味噌煮 さば味噌煮	コロッケ	鶏の胡麻照り焼き 鶏もも肉、ごま	
	小松菜チーズおかか和え 小松菜、チーズ、かつお節	キウイ	春雨サラダ 春雨、にんじん、ひじき、ほうれん草、ツナ缶、マヨネーズ	野菜のさっぱり和え キャベツ、ほうれん草、水菜、コーン、ごま	切干しサラダ 切干し大根、きゅうり、にんじん、カニカマ、ごま	
みかん		オレンジ	りんご	パイ		
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし・スプーン	
おやつ	揚げ一番 牛乳	ビスコ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	プリン 牛乳	チョコイス 牛乳	
きんじやく	30日	31日	<div data-bbox="1543 1558 1974 2062" data-label="Complex-Block"> <p><b>栄養価 1 ヶ月平均</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 555kcal</li> <li>たんぱく質 22.1g</li> <li>脂質 21.4g</li> <li>カルシウム 303mg</li> <li>鉄 2.3mg</li> <li>食塩相当量 1.5g</li> </ul> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p>  </div>			
						
	もちもの					
おやつ						