

こんだてめい			えいようか				ぎょうじ
ごはん パン	ぎゅうにゅう	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	しょくえん そうとうりょう g	
おまめカレーライス (むぎごはん)	○	かいそうサラダ ヨーグルト	742	22.4	20.8	2.8	
ごはん	○	いわしのおかかにか・もやしのごうみいため とろろだんごじる	694	29.8	24.4	2.3	
こめパン	○	にこみうどん・ちくわいそべあげ ごまあえ	655	27.4	26.0	2.7	
ごはん	○	てづくりじゃこふりかけ・ピリからにくじゃが にらたまじる	633	23.0	15.7	2.6	
ごはん	○	モロのケチャップソースかけ・こふきいも はるさめスープ	649	23.6	15.1	2.4	
ごはん	○	おとんのきのこあんかけ・ほうれんそうのおひたし こんさいのごまじる	625	27.9	16.6	2.3	わしょくのひ
ごはん	○	ホイコーロー・たまごいりわかめスープ アセロラゼリー	619	21.7	16.6	2.1	
コッペパン チョコクリーム	○	ポークビーンズ かんてんいりサラダ みかん	650	25.2	19.5	2.2	
ごはん	○	ぶたにくとヤーコンのかりんあげ・おかかいため ごもくスープ	657	24.6	20.0	2.2	
むぎごはん	○	なっとう かわりきんぴら・じゃがいもとわかめのみそじる	689	28.3	19.7	2.4	
ふゆみずごはん	○	おやまわぎゅうすきやき そくせきづけ なめこじる	641	25.8	20.1	2.7	じもとしょくざい かつようデー
ごはん	○	まぐろのみそがらめ・こまつなとじゃこのいためもの すましじる	634	30.6	17.8	2.2	
こめパン	○	やきそば・はとむぎいりとうもろこしスープ	643	27.3	21.0	3.3	
かわりビビンバどん	○	にらのさっぱりナムル かんぴょうのちゅうかスープ	624	24.7	19.1	2.4	
ハヤシライス	○	こんにゃくサラダ いちごヨーグルト	758	23.7	22.0	1.3	
わかめごはん	○	さばゆずみそやき・かぼちゃのそぼろあんかけ はなふのすましじる	666	28.6	18.6	2.5	とうじ
とりごぼうごはん	○	あつやきたまご・こんぶづけ さつまいものみそじる	656	24.0	20.6	2.6	
バターロール	○	タンドリーチキン ゆでやさいサラダ コーンポタージュ おたのしみデザート	725	26.4	35.5	3.0	クリスマス
おさかなどん	○	のりあえ・いなかじる	617	24.0	17.6	1.8	
むぎごはん	○	まーぼーどうふ にらまんじゅう・パンサンズー	676	26.5	19.5	2.0	

12月22日



冬至は、1年で一番昼が短く夜が長い日です。  
昔から冬至の日には、「冬至かぼちゃ」と言って、かぼちゃを食べる習慣があります。この習慣は、日持ちのよいかぼちゃは冬まで貯蔵することができ、風邪の予防に必要なビタミンAやCが含まれていることから、風邪のひきやすい時期の栄養が大切ということをお知らせしたものと考えられています。  
今年の冬至は、12月22日です。

