

< 中学校 > 12月 基本献立予定表

小山市教育委員会

献立名			栄養価				行事	
ごはん	パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		食塩相当量 g
		○	おでん からし和え・	732	28.8	13.6	3.7	
		○	磯香あえ・豚汁	757	32.0	15.8	2.7	
		○	春巻・キムチ炒め もずくスープ	872	29.6	29.2	3.5	
		○	ホッケの塩焼き・ひじきの炒め煮 豆腐団子汁	734	32.7	15.9	3.0	
		○	クリームシチュー こんにゃくサラダ	898	28.0	36.0	3.2	
		○	おやま和牛のすき焼き・即席漬 かきたま汁	825	33.4	23.1	3.4	わ食の日
		○	餃子スープ	804	29.9	18.2	2.8	
		○	茎わかめサラダ・じゃがいものすり流し汁 みかん	801	32.1	19.0	2.3	
		○	さばの幽庵漬・ヤーコンのきんぴら いなか汁	823	32.8	21.7	2.7	
		○	焼きそば・とうもろこしスープ 県産ヨーグルト	890	32.8	25.8	5.0	
		○	海藻サラダ アセロラゼリー	897	24.1	23.3	3.7	
		○	納豆 イナダと大根のうま煮・かきたまみそ汁	921	38.0	30.0	2.7	
		○	豚肉のごまだれ炒め・野菜のピリ辛あえ 五目スープ	741	29.4	16.9	3.3	
		○	ジャージャン豆腐 春雨サラダ・中華風卵スープ	867	32.9	24.4	4.4	
		○	鶏肉のハニーマスタード焼・小松菜のソテー はと麦入りミネストローネ	771	42.3	26.3	4.8	
		○	モロの竜田揚げ・かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	868	36.4	19.8	3.3	冬至
		○	サーモンフライ(タルタルソース)・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 野菜スープ	820	31.2	23.2	3.2	クリスマス

一口メモ



冬至は、1年で夜が最も長く昼が短い日です。今年は、12月22日です。

日本では昔から冬至の日には、かぼちゃを食べてゆず湯に入るとい風習があります。

かぼちゃは、夏に収穫される野菜です。しかし、栄養価が高く、冬まで保存がきくことから、昔の人は寒い冬を健康に過ごせるようにという願いを込めて冬至に食べていました。ゆず湯に入るのも、体を芯から温めて寒い季節を健康に過ごせるようにという願いが込められています。学校給食では、行事にまつわる食文化の理解を深めるため、かぼちゃを使用した冬至のメニューを提供します。