

# 12月 給食だより



月	火	水	木	金
2 ごはん 牛乳 ポークシュウマイ フルーツミックス 冬瓜の中華煮	3 ごはん 牛乳 サケのチーズマヨ焼き 炒めピーマン 呉汁	4 ごはん 牛乳 とり天 (大根おろし) ちりめんキャベツ イカじゃが煮	5 <b>郷土料理 (石川県)</b> ごはん 牛乳 サバのしょうが煮 スパゲティサラダ めった汁	6 ビビンバ丼 牛乳 たこボール もずくスープ 青りんご (王林)
9 <b>かみかみデー</b> 麦ごはん 牛乳 ごぼうのかみかみ揚げ わかめの酢のもの 高野の卵とじ	10 ごはん 牛乳 スズキの塩レモン焼き 五目きんぴら 白菜と豆のチャウダー	11 ごはん 牛乳 安納芋のチーズ焼き ささみと春菊のサラダ いわし団子のみそ汁	12 ごはん 牛乳 焼きカレー 白菜のゆかりあえ 煮込みおでん	13 <b>射添小リクエスト献立</b> わかめごはん 牛乳 みそチキンカツ ゆで野菜 ABCスープ みかん
16 <b>ととの日</b> ごはん 牛乳 さわらのアーモンド揚げ かぶの甘酢あえ すきやきうどん ※ハッピーマンデー※	17 ごはん 牛乳 ほうれん草の卵焼き キムチ炒め ちゃんこ汁	18 麦ごはん 牛乳 冬野菜ポークカレー 海と畑のサラダ りんご (サンふじ)	19 <b>冬至献立</b> ごはん 牛乳 イワシのみりん干し ゆず香あえ かぼちゃのうま煮	20 <b>クリスマス献立</b> キャロットライス 牛乳 とり肉のチリソース コールスローサラダ 春雨スープ ショコラ蒸しパン

23  
ごはん  
牛乳  
ハムエッグ  
ひじきのマリネ  
マーボー大根

24 **朝食オススメメニュー**  
裏面にレシピ  
あります

ごはん  
ジョア  
赤魚のあんかけ  
さつま芋ヨーグルトサラダ  
みそけんちん汁

**年末年始の行事と行事食**

**大晦日 (12/31)**

**年越しそば**  
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)。

**正月 (1/1~)**

**おせち料理**  
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 田作り...豊作
- れんこん...将来の見通し
- 里いも...子宝
- 数の子...子宝
- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻...学業成就
- エビ...長寿

(材料の都合で献立を変更することがあります)

19日 (木) の冬至献立は、村岡でとれるかぼちゃ、大根、ゆずをつかって作ります。香美町産の野菜で元気に過ごそう!

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えもあります

なんきん (かぼちゃ)   れんこん   にんじん   ぎんなん   きんかん   かんてん   うんどん (うどん)

**1日~正月 おせち料理・お雑煮**

地域や家庭によつて内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

**7日 人日の節句 七草がゆ**

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

**11日 鏡開き お汁粉**

歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などにに入れて食べます。

**15日 小正月 あずきがゆ**

あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。