



お大みそか

年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

あなたの家では何と呼びますか？

正月 おせち料理

もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

関東風雑煮 関西風雑煮

★今月のカムカムメニュー

14日(木) ブロッコリーとレンコンのみそマヨいため さわにわん

プロッコリーとレンコンのみそマヨいため

忠岡中学校の1年生が考えてくれたメニューです。

| 1日(金) | |
|------------------|--|
| しそごはん | ぎゅうにゅう |
| こうやどうふのふくめに | ぶたじる |
| ■ゆかり | ▲ぶたにく ●じゃがいも ■にんじん ■ささがきごぼう ▲とうふ ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ |
| ▲こうやどうふ ■グリーンピース | |
| エネルギー 667kcal | たんぱく質 24.0g |

| 4日(月)★ | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) |
|---|--|--|--|---|
| きなこあげパン ぎゅうにゅう ケチャップハンバーグ やさいスープ | ごはん カミカミ こんぶ ひじきのもの キャベツのみそしる | テーブルロール ぎゅうにゅう さけのクリームスパゲティ フルーツしらたま | ごはん かんこくのり ぎゅうにゅう ぶたキムチ トックスープ | ちゅうかうら たきこみごはん ぎゅうにゅう てつカルパオパオ わかめスープ |
| ●ミニパン ●さとう ▲きなこ ▲ケチャップハンバーグ(たまごぬき) | ▲ひじき ▲あぶらあげ ▲ひらてん ■こんにやく ■にんじん ▲ぎゅうにく ▲カミカミこんぶ | ●スパゲティ ▲さけフレーク ■ほうれんそう ■たまねぎ ■にんじん ■しめじ ▲ぎゅうにゅう ●バター | ▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら(やきにくのタレ) ▲かんこくのり | ●アルファーカーマイ ●アルファーカーモチこめ ▲ぶたにく ■しろねぎ ■にんじん ■たけのこ ■ほししいたけ ▲わかめ ■にんじん ■えのきだけ ■もやし ■てつカルパオパオ2コ(たまごぬき) |
| エネルギー 699kcal | エネルギー 663kcal | エネルギー 684kcal | エネルギー 687kcal | エネルギー 632kcal |

| 11日(月)★ | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) |
|---|---|--|--|---|
| オリーブパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ほうれんそうのソテー | ごはん ミニゼリー ぎゅうにゅう プルコギふう はるさめスープ | テーブルロール ぎゅうにゅう ちゃんぽん | ごはん ぶりかけ ぎゅうにゅう プロッコリーとレンコンのみそマヨいため さわにわん | ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう あじフライ かぶのみそしる |
| ▲ぎゅうにく ■たまねぎ ■にんじん ●じゃがいも ビーフシチューのもと | ▲はるさめ ▲とりこ ▲たけのこ ■にんじん ■はくさい ●ぶどうミニゼリー(たまごぬき) | ●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■はくさい ■たまねぎ ■にんじん ■ほししいたけ ■あおねぎ ●かたくりこ | ▲ぶたにく ▲かまぼこ ■ささがきごぼう ■にんじん ■たけのこ ■ほししいたけ ■あおねぎ | ▲あじフライ(たまごぬき) ■かぶ ▲とうふ ■にんじん ■しろねぎ ▲わかめ ▲あかみそ ▲しろみそ |
| エネルギー 658kcal | エネルギー 633kcal | エネルギー 637kcal | エネルギー 653kcal | エネルギー 624kcal |

| 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木)★ | <3色の食品群> |
|---|--|--|---|----------|
| アップルパン のむヨーグルト パリツォーネ マカロニスープ | ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき よせなべふう | テーブルロール ぎゅうにゅう みそにこみょうどん もみのきがたハンバーグ | ポークカレーライス ケーキ ぎゅうにゅう かいそうサラダ ふくじんづけ | |
| ▲パリツォーネ(たまごぬき) ●こめマカロニ ■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ▲ベーコン ▲のむヨーグルト | ▲ぶり ●さとう しょうゆ みりん ▲とりこ ■はくさい ■だいこん ▲とうふ ■にんじん ■えのきだけ ■しろねぎ | ●れいとううどん ▲とりこ ■だいこん ■にんじん ■かぼちゃ ▲あぶらあげ ■しめじ ■あおねぎ ▲あかみそ・しろみそ | ●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲ぶたにく カレールウ ■ブルーベリー ●クリスマスケーキ(イチゴショコラ) ■ふくじんづけ | |
| エネルギー 570kcal | エネルギー 652kcal | エネルギー 621kcal | エネルギー 726kcal | |

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。

☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。



12月22日は冬至です。冬至とは1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長くなる日のことです。冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、だんだんと太陽が出ている時間が長くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。

冬至にはゆずをいれたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして、健康でいられることを祈る風習があります。給食でも冬至にちなんで「味噌煮込みうどん」の中にかぼちゃが登場します。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いをこめて食べられます。



かぼちゃ



ゆず湯

