



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	火	バターロール	焼きそば みかん入りフルーツポンチ		蒸し中華めん バターロール なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 青のり	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし キャベツ 玉ねぎ みかん 人参	874 27.1 318
2	水	発芽玄米入りごはん	鶏肉のオニオンソース 五目ビーフン 沢煮椀		発芽玄米入りごはん ビーフン なたね油 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ 白みそ	キャベツ ごぼう 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ にら 干ししいたけ	798 38.5 322
3	木	華風あんかけそば	いかのさらさ焼き 春雨のナムル		ホットラーメン なたね油 春雨 でん粉 ごま油 砂糖	牛乳 イカ 豚肉	小松菜 白菜 もやし 人参 にら 根生姜 にんにく	792 39.8 351
4	金	ごはん	すき焼き風煮 カミカミつくだ煮 ごま味噌和え		ごはん 砂糖 白ごま なたね油	牛乳 焼き豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ 白みそ 花かつお 刻み昆布	白滝 白菜 小松菜 長ねぎ キャベツ 人参	853 35.0 556
7	月	ビビンバ	白菜スープ		麦ごはん 春雨 砂糖 白ごま ごま油 でん粉 なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	白菜 小大豆もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 長ねぎ にんにく	858 39.7 316
8	火	発芽玄米入りごはん	みそおでん しっとりふりかけ 辛子和え		発芽玄米入りごはん 里芋 砂糖 白ごま	牛乳 うすら卵 生揚げ 焼きちくわ 揚げボール 結び昆布 ちりめんじゃこ 赤みそ 花かつお	大根 小松菜 もやし こんにゃく 人参	786 31.3 470
9	水	鶏南蛮うどん	笹かまのごま揚げ 白菜の漬物		袋入り地粉うどん なたね油 小麦粉 でん粉 黒ごま	牛乳 笹かまほこ 鶏肉 油揚げ 刻み昆布	白菜 玉ねぎ 長ねぎ 人参 ゆず	891 38.9 340
10	木	豚肉丼	おひたし 豆腐のピリ辛スープ		発芽玄米入りごはん 砂糖 ごま油 なたね油	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	玉ねぎ もやし 小松菜 ごぼう 長ねぎ 人参 根生姜	829 36.4 392
11	金	クロワッサン	冬野菜のポトフ ツナサラダ		じゃが芋 クロワッサン なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ウィンナー ツナ	大根 キャベツ 白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり	786 31.8 301
14	月	ごはん	マーボー豆腐 じゃこのあめ煮 華風サラダ		ごはん 春雨 でん粉 砂糖 ごま油 なたね油	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ちりめんじゃこ	長ねぎ もやし キャベツ 人参 にら 根生姜 にんにく	791 37.6 476
15	火	ツイストパン	花野菜のクリーム煮 フレンチサラダ		ツイストパン じゃが芋 小麦粉 なたね油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン カリフラワー 人参 本しめじ きゅうり	807 31.9 378
16	水	ごはん	ぶりの甘辛揚げ 切り干し大根のカレー煮 根菜汁		ごはん 里芋 でん粉 米粉 なたね油 砂糖	牛乳 ぶり 豆腐 さつま揚げ 豚肉 油揚げ	小松菜 れんこん 大根 人参 ごぼう こんにゃく 切り干し大根 長ねぎ	896 37.8 380
17	木	ライスボール	スパゲティミートソース ごぼうのみそドレッシングサラダ ヨーグルト		さきたまライスボール スパゲティ なたね油 小麦粉 砂糖 白ごま ごま油	牛乳 ヨーグルト 豚肉 白みそ サワークリーム	玉ねぎ ごぼう コーン 人参 きゅうり パセリ	892 37.9 409
18	金	カレーライス	大根サラダ		麦ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 にんにく 根生姜	877 28.0 293
21	月	冬至献立 うちいれ	焼かぼちゃのバターしょうゆ ツナとほうれん草のごま和え		袋入り地粉うどん 白ごま バター 砂糖 なたね油 でん粉	牛乳 豚肉 ツナ 赤みそ 油揚げ 白みそ	かぼちゃ ほうれん草 大根 長ねぎ ごぼう 人参 根生姜	819 34.2 397
22	火	中華丼	ワンタンスープ		ごはん ワンタンの皮 でん粉 なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 うすら卵 イカ 豚肉 鶏肉	白菜 もやし 人参 たけのこ 小松菜 長ねぎ 根生姜	775 39.2 336
23	水	お楽しみ献立						903 30.0 387
給食回数		《17回》			平均栄養量			837 35.0 378

※都合により献立を変更することがあります。



冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。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、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物 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。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん

あずき 赤い色が邪気（病気や災難を起す悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

こんにゃく 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。