

令和7年



きゅうしょくだより

* 給食目標 *

寒さに負けない体をつくる



曜日 日 月	献立名	材 料 名			午後のおやつ	曜日 日 月	献立名	材 料 名			午後のおやつ
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 月	ポークビーンズ ツナと切干大根の煮物	じゃがいも 油 さとう	豚肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん トマトビュレ パセリ 切干大根 さやいんげん	ビザトースト	15 ／ 月	ポークビーンズ ツナと切干大根の煮物	じゃがいも 油 さとう	豚肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん トマトビュレ パセリ 切干大根 さやいんげん	さつま芋のおやつ
2 ／ 火	酢鰯 中華スープ	片栗粉 油 さとう	鶏肉 豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン もやし 青ねぎ	お好み焼き	16 ／ 火	かれいのごまからめ きゅうりこんぶ パンブキンスープ	ごま油 かれい 豆乳	きゅうり 塩昆布 たまねぎ かぼちゃ		くだもの
3 ／ 水	魚のパン粉焼き ハムと白菜のごま和え 鶏肉とかぼちゃのみそ汁	パン粉 マヨネーズ さとう ごま	さわら ハム 鶏肉 豆腐	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ	ごへいもち	17 ／ 水	煮込みハンバーグ ポイルブロッコリー ベーコンと根菜のスープ	さとう 片栗粉	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	トマト缶詰 ブロッコリー にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	コーントースト
4 ／ 木	麻婆豆腐 パンパンジー	油 ごま油 さとう 片栗粉 はるさめ ねりごま	豚ひき肉 豆腐 鶏ささみ	にんじん ピーマン たまねぎ 干し椎茸 青ねぎ きゅうり スイトコン	クッキー	18 ／ 木	ハヤシシチュー べーコンとキャベツの炒めもの	油 じゃがいも ハヤシルウ	牛肉 大豆 べーコン	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ スイトコン	ケーキ
5 ／ 金	白身魚の煮つけ 豚肉とれんこんのしぐれ煮 かぶのみそ汁	さとう 油	白身魚 豚肉 油揚げ	にんじん れんこん グリンピース たまねぎ かぶ 青ねぎ	ドーナツ	19 ／ 金	芋煮 マカロニサラダ	さといも さとう マカロニ マヨネーズ	牛肉 半天 ツナ	にんじん ごぼう こんにやく 白ねぎ キャベツ きゅうり	お菓子
6 ／ 土	パン ゆで卵 牛乳	食パン	たまご 牛乳		バナナ	20 ／ 土	パン ウインナー 牛乳	食パン	鶏肉ソーセージ 牛乳		バナナ
8 ／ 月	豚じゃが マカロニサラダ	じゃがいも 油 さとう マカロニ マヨネーズ	豚肉 ツナ	にんじん たまねぎ 糸こんにやく グリンピース ブロッコリー	にんじんケーキ	22 ／ 月	魚の竜焼 ハムとキャベツのごま和え 鶏肉とかぼちゃのみそ汁	さとう ごま	ぶり ハム 鶏肉 豆腐	ゆず果汁 はくさい にんじん かぼちゃ 青ねぎ	蒸しパン
9 ／ 火	クリームデニッシュ ゆで卵 チーズ 豚肉と野菜のスープ	パン じゃがいも	たまご プロセスチーズ 豚肉	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	せんべい	23 ／ 火	豆腐と豚肉の旨煮 チャプチェ	油 かたくり粉 ごま ごま油 はるさめ	豚肉 豆腐 ハム	たまねぎ にんじん スイトコン チンゲン菜 干しいたけ たけのこ 青ねぎ	おにぎり
10 ／ 水	鮭の塩焼き ハムとじゃがいものサラダ 豚肉ともずくのみそ汁	じゃがいも マヨネーズ	さけ ハム 豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ ブロッコリー もずく 青ねぎ	いなり寿司	24 ／ 水	冬野菜の豆乳チャウダー ひじきの煮物	じゃがいも 油 さとう	鶏肉 豆乳 油揚げ 大豆	にんじん たまねぎ かぶ しめじ スイトコン グリンピース 干し椎茸 ひじき 糸こんにやく	パンブディング
11 ／ 木	冬野菜の豆乳チャウダー ひじきの煮物	じゃがいも 油 さとう	鶏肉 豆乳 油揚げ 大豆	にんじん たまねぎ かぶ しめじ スイトコン グリンピース 干し椎茸 ひじき 糸こんにやく	おもち	25 ／ 木	キーマカレー スパゲティサラダ	油 カレールウ スパゲティ マヨネーズ	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン きゅうり	おこし風 シリアルバー
12 ／ 金	鶏肉のから揚げ ほうれん草の白和え 豚肉と大根のみそ汁	油 片栗粉 ごま	鶏肉 ちくわ 豆腐 豚肉	にんじん たまねぎ 糸こんにやく ほうれん草 だいこん 青ねぎ	ツナトースト	26 ／ 金	麻婆豆腐 パンパンジー	油 ごま油 さとう 片栗粉 はるさめ ねりごま	豚ひき肉 豆腐 鶏ささみ	にんじん ピーマン たまねぎ 干し椎茸 青ねぎ きゅうり スイトコン	ラスク
13 ／ 土	パン チーズ 牛乳	食パン	プロセスチーズ 牛乳		バナナ	27 ／ 土	お弁当日				

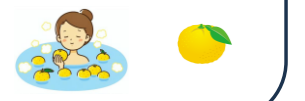
冬至のおはなし

今年は22日が冬至です。
22日は、柚子とかぼちゃを使った冬至の献立にしています。

冬至とは、1年中で昼間が一番短く、夜が一番長い日のことを言います。
運がつくとして「ん」のつく食べ物かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじんなどを食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。
この日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。



また、柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



冬野菜を食べよう

冬野菜は体をあたためるとよく聞きます。これは根菜類の特徴で、根菜は自分自身に熱があるため暑い太陽から逃れようとして地中に進んで育つそうです。
また、冬野菜に多く含まれているビタミンEやビタミンCは血行を良くする働きがあります。このような特徴を備えているため、冬野菜は体を温めるといわれています。
他にも、粘膜の形成に欠かせないビタミンAを含む野菜も多いです。粘膜が強くなるとウィルスの侵入を防ぐことができ、結果的に風邪予防につながります。いろいろな

