

今年の冬至は12月22日！

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、夜が長い日のことです。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。この日を境に人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃなどの食べ物を食べて、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、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）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。



冬至にまつわる食べ物

「ん」のつく食べ物

「ん」が2つつく食べ物を食べると幸運になれるという言い伝えがあります。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



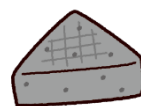
きんかん



ぎんなん

こんにゃく

「体の砂を払う（＝胃腸を整えてくれる）」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。



みかんを食べよう！

みかんが旬の季節がやってきました。旬の食材はおいしいだけでなく、栄養価も高くなります。ビタミンCたっぷりのみかんを食べて免疫力を高め、風邪に負けない体をつくりましょう。給食では温州みかんをはじめ、これから様々な種類のみかんが登場します！

12月は
紅まどんな

紅まどんなは果肉がゼリーのようにめろめろで、果汁がたっぷりの甘くて香りのよいみかんです。愛媛県でのみ栽培されているオリジナル品種で、贈答品として人気があります。収穫期間が非常に短いため、貴重な高級フルーツです。

12月のよていこんだて

牛乳は毎日つきます。果物に変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
・献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く) 「/」は献立ごとの区切りです。 ★あさり、しらす干し、わかめには、小さなえび、かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している場合があります。 ★カラフトししゃも(子持ち)には、ごくまれにししゃもがえさとして食べた小さなえびやかに、小石等が内蔵に残っている場合があります。			1 ごはん みそワンスープ さんまのごまフライ からし和え 米/ワンスープ・豚肉・しょうが・にんにく・みそ・ごま油・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・油・さんま・しょうが・小麦粉・卵・ごま・パン粉・油・ちくわ・小松菜・白菜・砂糖	2 カレーうどん きなこポテト りんご うどん・鶏肉・つと・油揚げ・人参・玉ねぎ・ごぼう・椎茸・ほうれん草・たまご・長ねぎ・小麦粉・油・砂糖・じゃがいも・油・きなこ・砂糖・りんご
5 サーモンピラフ チキンナゲット フルーツミックス 米・麦・カルシウム米・バター・鮭・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ/鶏肉・パン粉・おから・小麦粉・油/みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・砂糖	6 (ごはん) 鶏ミックス丼 みそ汁 みかん 米・鶏肉・しょうが・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・油・人参・玉ねぎ・竹の子・干し椎茸・ピーマン・ごま・砂糖/白菜・油揚げ・みそ・みかん	7 (背割りコッペ) ベーコンシチュー セルフドッグ 人参とコーンのサラダ パン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/豚肉・砂糖・水あめ/ハム・人参・きゅうり・コーン・油・砂糖	8 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリ辛揚げ おひたし 米/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・竹の子・しょうが・にんにく・油・砂糖・片栗粉・りんご・もやし・片栗粉・小麦粉・油・砂糖/ほうれん草・もやし・かつお節	9 パスタ シーフードトマトソース スパイシーポテト ヨーグルト パスタ/ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油・小麦粉/じゃがいも・油・ヨーグルト
12 わかめごはん さつま汁 とんかつ 米・麦・カルシウム米・わかめ・ごま/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが・みそ/豚肉・小麦粉・卵・パン粉・油	13 (ごはん) 牛丼 すまし汁 しょうが和え 米・牛肉・しらたき・玉ねぎ・竹の子・たまご・長ねぎ・しょうが・油・砂糖/豆腐・わかめ・干し椎茸・長ねぎ/小松菜・白菜・しょうが	14 黒角食 ポテトグラタン オニオンチップサラダ ラ・フランスジャム パン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・片栗粉・油・砂糖/洋なし・砂糖・水あめ	15 ごはん カレー肉じゃが サケフライ ナムル 米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・したけ・さやいんげん・干し椎茸・たまご・しょうが・砂糖/鮭・パン粉・小麦粉・砂糖・片栗粉・油/ハム・ほうれん草・もやし・人参・砂糖・しょうが・にんにく・長ねぎ・ごま油・ごま	16 しょうゆラーメン かぼちゃのいとこ煮 白桃缶 ラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・きゅうり・わかめ/かぼちゃ・あずき・砂糖・白玉もち/白桃缶
19 ほうれん草ピラフ フライドチキン コロコロサラダ いちごのデザート 米・麦・カルシウム米・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・油・ほうれん草・鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉・油/ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・コーン・砂糖・ごま・いちご・砂糖	20 (ごはん) かき揚げ丼 みそ汁 ごま和え 米・えび・いか・あさり・さくらえび・しらす干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・油・砂糖/豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ/小松菜・白菜・ごま・砂糖	21 ロールパン ポーククリームシチュー エビフライ あさりのスパゲティサラダ パン/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/えび・パン粉・小麦粉・片栗粉・砂糖・油・あさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・人参・油・砂糖・みそ・ごま油・ごま	22 (ごはん) ハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ 紅まどんな 米・牛肉・玉ねぎ・人参・竹の子・セロリ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・油・小麦粉/ハム・小松菜・コーン・ごま・油・砂糖/紅まどんな	23 2学期終業式



さつぽろ学校給食フードリサイクル

「さつぽろ学校給食フードリサイクル」とは、子どもたちの食育や環境教育を推進するために行っている事業です。

給食調理時に出る野菜くずや給食の残りをリサイクルセンターに運び、そこで発酵させ「堆肥(たいひ)」を作ります。その堆肥を農家に運び、肥料として野菜作りに活用します。そうして育った野菜を給食で使います。



12月5日～9日の玉ねぎは「さつおう」が登場予定です！

