

# 12月給食だより

入善町教育委員会  
入善町立入善小学校

日 曜	献立名	食 品 名		
		赤 (血や肉をつくる)	黄 (力や体温となる)	緑 (体の調子を整える)
1 金	ごはん ぎゆうにゆう とうふいりコーンスープ ひじきいりたまごやき アーモンドサラダ	ぎゆうにゆう たまご もめんどうふ チーズ ひじき	★こめ こめあぶら さとう でんぶん アーモンド ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし ★にんじん ごぼう ★キャベツ ★たまねぎ こまつな
4 月	ごはん ぎゆうにゆう ふりかけ けんちんじる さばのしおやき やさいのそぼろいため	ぎゆうにゆう うすあげ さば とりにく あおのり ★みそ	★こめ ごまあぶら こめあぶら さとう でんぶん ごま こんにやく ★さつまいも	だいこん ★にんじん ★ねぎ ★キャベツ こまつな ★しょうが
5 火	ごはん ぎゆうにゆう さといものとうにゆうポタージュ コロッケ ビーンズサラダ	ぎゆうにゆう とうにゆう ★だいず とりにく	★こめ ★さといも さとう こめこ でんぶん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	★たまねぎ ★にんじん ★はくさい きゅうり グリンピース
6 水	ごはん ぎゆうにゆう あつあげときりぼしだいこんのもの ぶたにくのしおこうじため そえやさい	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ	★こめ じゃがいも さとう こんにやく でんぶん ★しおこうじ	★たまねぎ ★にんじん ★キャベツ きりぼしだいこん ★しょうが しめじ ブロッコリー さやいんげん
7 木	やきそば ぎゆうにゆう ハムステーキ  12月パステー ぎゅうしょく ちゅうかサラダ チーズドッグ	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ ハム たまご	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	もやし ★キャベツ ★たまねぎ ★にんじん ピーマン だいこん ブロッコリー とうもろこし
8 金	ごはん ぎゆうにゆう にくじゃが やきししゃも ゆかりあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく ししゃも	★こめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	★にんじん ★たまねぎ ★はくさい きゅうり さやいんげん
11 月	ごはん ぎゆうにゆう やさいスープ ハンバーグ さつまいもサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく ぎゅうにく	★こめ ★さつまいも ノンエッグマヨネーズ	★はくさい ★にんじん ★たまねぎ ごぼう とうもろこし こまつな
12 火	ごはん ぎゆうにゆう じゃがいもとわかめのみそしる ふくらぎのたつたあげ ごもくおから	ぎゆうにゆう わかめ ★みそ ふくらぎ とりにく おから	★こめ じゃがいも さとう こめあぶら こめこ でんぶん こんにやく	★たまねぎ ★にんじん ★しょうが ★ねぎ ごぼう えのき
13 水	ごはん ぎゆうにゆう ミネストローネ とりにくのカレーやき こまつなサラダ	ぎゆうにゆう とりにく ★だいず	★こめ じゃがいも さとう こめあぶら マカロニ カレールウ ごまあぶら	★にんじん ★たまねぎ トマト にんにく ★しょうが もやし ★はくさい こまつな
14 木	ごはん ぎゆうにゆう ちゃんこなべ さかなのみそマヨネーズやき しょうがあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく ホキ もめんどうふ ★みそ	★こめ こんにやく ノンエッグマヨネーズ	はくさい ★にんじん ★ねぎ だいこん きゅうり ★しょうが
15 金	ごはん ぎゆうにゆう サンラータン はるまき しおナムル	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく たまご	★こめ はるさめ でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう こむぎこ ごま	たけのこ ★にんじん ★ねぎ チンゲンサイ もやし ★はくさい たまねぎ しょうが
18 月	ごはん ぎゆうにゆう わふうポトフ とりにくのマスタードやき ごまあえ	ぎゆうにゆう ちくわ とりにく ★みそ	★こめ じゃがいも さとう ごま	だいこん ★にんじん ★ねぎ こまつな ★はくさい
19 火	ぎゆうにゆう にゅうぜんさつまいもカレー フランクフルト だいコーンサラダ 	ぎゆうにゆう とりにく フランクフルト	★こめ おおむぎ ★さつまいも じゃがいも カレールウ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく ★しょうが ★たまねぎ ★にんじん とうもろこし きゅうり だいこん
20 水	ごはん ぎゆうにゆう ジャージャンどうふ えびシューマイ わかめのすのもの	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ わかめ ★みそ えび たら	★こめ こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん	★しょうが しめじ たけのこ ★にんじん ★ねぎ ★はくさい きゅうり
21 木	ケチャップライス ぎゆうにゆう ポテトスープ フライドチキン そえやさい クリスマスデザート 	ぎゆうにゆう ウインナー とりにく	★こめ こめあぶら こめこ さとう でんぶん じゃがいも クリスマスデザート	★たまねぎ ★にんじん にんにく パセリ ブロッコリー ★キャベツ グリンピース 
22 金	 入善とみさん(富×3)の日  ごはん ぎゆうにゆう とうじのみそしる あかうおのかおりあげ こまつなのゆずしょうゆあえ	ぎゆうにゆう もめんどうふ あかうお ★みそ	★こめ でんぶん こめこ こめあぶら	だいこん ★にんじん かぼちゃ ★はくさい こまつな パセリ ★ねぎ ゆず

都合により献立を変更することがあります

今月の地産産食材 (★印) : 小め・みそ・だいず・  
ねぎ・たまねぎ・さつまいも・さといも・はくさい  
にんじん・キャベツ・しょうが・しおこうじ



今月の『New膳の日』より  
入善さつまいもカレー



今月のNEW膳の日は、入善産さつまいもを使った『入善さつまいもカレー』です。  
ホクホクした食感と甘みの強いさつまいもは、おかずからスイーツまで様々な料理で活躍します。  
栄養素は、ビタミンC、カロチン、カリウム、食物繊維などが豊富に含まれており、整腸作用、美肌  
効果が期待できます。さつまいも入りのまろやかなカレーを味わってください。

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しづつ  
つ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼  
ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたこと  
から、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、  
幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんぎん)      れんこん      ぎんなん      きんかん      うどん

にんじん      かんてん