

# 12月の献立

## 〈目標〉寒さに負けない丈夫な体をつくろう

2(月) 鶏のから揚げ ツナあえ だいこんのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 ホットケーキアソート	3(火) サーモンの コーンマヨ焼き 和風サラダ わかめのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 おにぎりせんべい	4(水) さつまいもごはん おひたし なめこのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 星たべよ	5(木) マーボー豆腐 春雨サラダ キャベツのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 ぼたぼた焼き	6(金) たらの やさしいあんかけ おひたし もやしのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 ばかうけ(ごま)	7(土) 鶏肉の マーマレード焼き マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 源氏パイ																											
9(月) ポークカレー ゆでやさしい フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 手作りおやつ	10(火) さばのみそ煮 ごまあえ おでん フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 ミレービスケット	11(水) ナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 白い風船	12(木) 鶏肉の レモン醤油揚げ おひたし えのきのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 ミルクココア 源氏パイ	13(金) 白身魚フライ かぶのサラダ なめこのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 雪の宿(黒糖ミルク)	14(土) 豚肉の塩だれ焼き やさしいマヨあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 ぱりんこ(減塩)																											
16(月) タンドリーチキン にんじんシリシリ キャベツのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 塩せんべい	17(火) ほっけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 はくさいのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 二色どら焼き	18(水) タコライス イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 星たべよ	19(木)おにぎり day 豆腐ハンバーグ おかかあえ もやしのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 ホットケーキアソート	20(金) サーモンの 寒こうじ焼き かぼちゃサラダ わかめのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 おにぎりせんべい	21(土) 親子煮 おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 白あんドーナツ																											
23(月) ハヤシライス コーンスロー サラダ フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 雪の宿	24(火) たらの みそマヨネーズ焼き 干草あえ すまし汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 ビスコ(いちご)	25(水) クリスマス誕生会 クリスマス ランチ フルーツ  〈おやつ〉 お茶 プリンアラモード	26(木) 焼き肉 ナムル はるさめスープ フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 おにぎりせんべい	27(金) さけの甘塩焼き すきこんぶの炒め煮 だいこんのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 ばかうけ(青のり)	28(土) 豚肉の煮込み コーンあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 ぼたぼた焼き																											
30(月) 鶏肉の ごまみそ焼き おひたし えのきのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ミレービスケット	31(火) きつねうどん おひたし フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 ホットケーキアソート	<b>今月の平均栄養摂取量</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー(kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質(g)</th> <th colspan="2">食塩相当量(g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1~2歳児</td> <td>460</td> <td>461</td> <td>19.0</td> <td>18.5</td> <td>1.2</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児 (白米除く)</td> <td>390</td> <td>359</td> <td>20.5</td> <td>17.4</td> <td>1.4</td> <td>1.6</td> </tr> </tbody> </table>					エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		食塩相当量(g)		基準	今月	基準	今月	基準	今月	1~2歳児	460	461	19.0	18.5	1.2	1.4	3歳以上児 (白米除く)	390	359	20.5	17.4	1.4	1.6
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		食塩相当量(g)																											
	基準	今月	基準	今月	基準	今月																										
1~2歳児	460	461	19.0	18.5	1.2	1.4																										
3歳以上児 (白米除く)	390	359	20.5	17.4	1.4	1.6																										
<p>★その日の給食材料により献立変更の場合もあります</p> <p>★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください</p> <p>(🍳)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶性小麦粉で代替えます)</p> <p>(🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)</p> <p>※おにぎり day りす組~さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします。</p> <p>※<span style="background-color: #90EE90;">    </span>は3歳以上児(もも・ひまわり・さくら)ごはんはいりません。</p> <p>※1/2(木)・3(金)に登園するお子さんには、直接おうちの方に献立をお知らせいたします</p>					<p>1/4(土) マーボー豆腐 おひたし わかめのみそ汁 フルーツ  〈おやつ〉 牛乳 ぱりんこ</p>																											

# 給食だより

早いもので今年も残すところあと1ヵ月、日に日に寒さが厳しくなってきました。「12月」「師走」「年末」と聞いただけで、なんだか慌ただしい気持ちになってしまいますが、無理をして体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、みんな元気に、気持ちよく新しい年を迎えたいですね。

## 冬至 かぼちゃを食べてかせ知らず!

「冬至」は二十四節気のひとつ。二十四節気は太陽の動きで決められているため、冬至の日付は固定ではなく、今年は12月21日が冬至にあたります。北半球では1年で一番昼が短く、夜が長い日となります。冬至にかぼちゃ(別名 なんきん)を食べる理由は、①「ん」が2つつく「運盛りの野菜」を食べると運がよくなることとされているから、②かぼちゃの黄色は古来より魔除けの色とされており、無病息災を願うため、③栄養価が高く長期保存ができるので、寒い冬の栄養不足を補うことができるからなどと言われています。

かぼちゃは、カリウム、βカロテン、ビタミンC、食物繊維などを豊富に含んでいます。βカロテンは抗酸化作用があり、のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが身体に入るのを防ぎます。またビタミンCは免疫力を高めるので、風邪の予防に最適です。皮にも栄養が豊富で、βカロテンは果肉以上に含まれています。皮をつけたまま食べると、効率よく栄養を摂ることができます。ぜひ皮ごと召し上がれ!

**給食で人気のレシピをご紹介します!**

### 「かぼちゃサラダ」

**材料(4人分)**

- かぼちゃ 1/4 個・きゅうり 1/2 本
- ローズハム 2 枚
- マヨネーズ 大さじ 2・塩こしょう 少々
- みそ(白みそがおすすめ) 小さじ 1
- 上白糖 少々

**作り方**

- かぼちゃは、やわらかくなるまでゆでる
- ①をざるにとって、湯切りする
- 鍋にかぼちゃを戻し、弱火にかけながらつぶす(余分な水分をしっかりとはしめます!)
- きゅうりは輪切り、ハムは1cm角に切る
- かぼちゃが冷めたらすべてを合わせ、味を調える

## なめうどん

だんだんと寒くなってきて、あったかうどんがおいしい季節になりました。つる・つる・つるるん♪  
おいしい笑顔がいっぱい!!でした♥

横手産のなめうどんを使用しています  
11/6(水)

## ドイツ 「クリスマスのシュトーレン」

ドイツでは、クリスマスの4週間前からドライフルーツやナッツを練り込んだ焼き菓子のシュトーレンを毎日一切れずつ食べる習慣があります。少しずつ時間をかけて食べることで、生地にフルーツの風味が馴染んでいく味の変化を楽しみながらクリスマスを待ちます。素敵ですね。Merry Christmas!

### 大晦日の年越しそば

1年の最後の日である大晦日には、そばを食べる習慣があります。そばは切れやすいことから、「1年の厄災を断ち切り、翌年に持ち越さないように」という願いが込められているといわれています。家族の1年最後の食卓は、そばで締めくくってみてはいかがでしょうか。

来年もみんな楽しく、おいしいごはんが食べられるように願いながら…