



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(人参 いんげん) 胡瓜とチーズのおろし和え 味噌汁(玉葱 えのき ネギ) 青りんごゼリー	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 付合せ(粉ふき芋) ハムサラダ にんじんとわかめのスープ	ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(いんげん) もやしのごまドレッシング和え 味噌汁(小松菜 麩)	ロールパン ミートボールケチャップ煮 ポパイサラダ きのこスープ ピーチゼリー	ご飯 五目玉子焼き 付合せ(オクラ) 薩摩芋と切り昆布の煮物 味噌汁(豆腐 油揚げ ネギ) カップヨーグルト
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
ご飯 煮魚 付合せ(いんげん) 千草和え 味噌汁(なめこわかめネギ) オレンジゼリー	ご飯 肉豆腐 ブロッコリーと人参のごま和え 味噌汁(玉葱 三つ葉) チョコレート蒸しパン	チキンカレーライス 海藻サラダ パインのヨーグルト和え	ご飯 豚肉のオレンジジュース煮 付合せ(ブロッコリー) マカロニサラダ 味噌汁(もやし 油揚げネギ)	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 付合せ(南瓜) 胡瓜のおかか和え すまし汁(ほうれん草 えのき) ココアムース
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
ご飯 鶏の照り煮 付合せ(いんげん カラアワ) 野菜ソテー 味噌汁(ほうれん草 麩)	くろロールパン パンプキンシチュー ブロッコリーのマヨネーズサラダ コンソメスープ(大根 わかめ) ストロベリーゼリー	ご飯 切干大根のオムレツ 付合せ(ブロッコリー) 春雨サラダ 味噌汁(白菜 油揚げ)	ご飯 魚の蒲焼風 付合せ(もやし 人参) いんげんの酢味噌和え すまし汁(えのきネギ) 角切りりんごゼリー	ご飯 豚肉と三色野菜の炒め物 ほうれん草の白和え 味噌汁(じゃが芋 玉葱ネギ) マドレーヌ
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
ご飯 厚揚げの卵とじ 南瓜の胡麻煮 味噌汁(わかめしめじ キャベツ)	ご飯 魚のムニエル 付合せ(いんげん コーン) ジャーマンサラダ コンソメスープ(ほうれん草 えのき)	ご飯 麻婆大根 カニカマとキャベツの中華サラダ 中華スープ(豆腐 ニラ) カップヨーグルト(いちご)	ご飯 鶏肉のプレザー 付合せ(ブロッコリー カラアワ) 大根とベーコンのサラダ コンソメスープ(白菜 コーン) ワインゼリー	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(キャベツ 人参) 磯香和え 味噌汁(なす 油揚げネギ) りんご
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)		
休所日 (～1月4日)				



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



## 冬至(とうじ)とは？

太陽がもっとも低いところにあり、一年で一番夜が長く、昼が短い日を行います。太陽の力が一番弱まる日ですが、翌日からは再び強まるということから、運が向いてくるとされています。また、冬至にかぼちゃ、冬至がゆ、ゆず湯などで、厄払いや無病息災を願う風習があります。

## 冬至の七種

春の七草は有名ですが、冬至にも「冬至の七種(ななくさ)」があります。冬至には幸運を呼び込むために、かぼちゃ(別名：なんきん)をはじめ、「ん＝運」が重なる食材を食べるようになったそうです。

### 南瓜(なんきん)＝かぼちゃ

本来夏が旬だが、夏に採ったものを貯蔵しておくことで甘みが増す。免疫力を高めるβカロテンや風邪予防に効くビタミンCが含まれている。

### 人参(にんじん)

βカロテンが豊富で目や皮膚、粘膜の健康維持をして、免疫力を高める。

### 蓮根(れんこん)

根菜類の中でもビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果がある。

### 饅頭(うどん)＝うどん

消化がよく、エネルギー補給に適している。温かいうどんは体を温める。

### 寒天(かんてん)

食物繊維が豊富で腸内環境を整え、便秘の解消につながる。

### 金柑(きんかん)

皮ごと食べられ、ビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果がある。

### 銀杏(ぎんなん)

βカロテンやビタミンCを含み風邪予防に効く。漢方にも使われる。

※5歳以下の子供には食べさせないようにしましょう。

※大人も食べ過ぎに注意しましょう。

★当日の給食でも冬至の七種を使ったメニューを提供します！  
探してみてください♪(2つあります。)



## あったかメニューで風邪予防

風邪のウイルスから体を守るためには、体を温め免疫機能を高めることが大切です。体を温める食材を食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

＜体を温める食材＞

かぼちゃ、大根、ごぼう、人参、玉ねぎ、ネギ、ニラ、生姜、にんにく等

＜おすすめメニュー(冬至の七種を使って)＞

- ・ほうとう風うどん(かぼちゃを加えて煮込むと食べ応えのあるうどんに)
- ・けんちん汁(にんじん、れんこんなど根菜類を入れて)
- ・かぼちゃポタージュ(洋食でパンにも合う)

鍋料理、おでん、シチュー等も寒いこの季節にぴったりですね！

