令和2年　12月分　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶	1日 ひき肉のカレーライス 福神漬 キャベツと りんごのサラダ かき玉わかめスープ バナナ	2日 肉豆腐 ひじきサラダ 白菜と ふのりのみそ汁 りんご	3日 きつねうどん かぼちゃの甘煮 水菜とカニカマの ゴマ酢和え バナナ	4日 ほっけの塩焼き のり風味サラダ じゃが芋と 玉ねぎのみそ汁 ゼリー	5日 とり天 4色ナムル えのき茸と キャベツのみそ汁 りんご
7日 シューマイ 水菜と カニカマのサラダ もやしと ニラのみそ汁 ヨーグルト	8日 ひき肉と 白菜のあんかけ丼 ちくわと ツナのマヨ和え しめじと大根のみそ汁 りんご	9日 れんこんの つくね揚げ 小松菜と ベーコンのサラダ もずくスープ バナナ	10日 しょうゆラーメン ポテトと ブロッコリーのサラダ りんご	11日 さばのみそ煮 ほうれん草の なめ茸和え けんちん汁 バナナ	12日 和風チャプチェ レタスサラダ かぶと 油揚げのみそ汁 ゼリー
14日 回鍋肉 大根サラダ なめこと 豆腐のみそ汁 りんご	15日　手作りケーキ タラフライ 春雨の酢の物 大根と人参のみそ汁 ケーキ	16日 カラフル納豆丼 切り干し大根と 高野豆腐の煮物 具沢山だし活スープ バナナ	17日 ソース焼きそば 白菜とツナのサラダ めかぶスープ りんご	18日 パンの日 ゴマパン 鶏肉のケチャップ煮 コールスロー ワンタンスープ ゼリー	19日 豚肉と キャベツのみそ炒め もやしのサラダ さつま芋のみそ汁 バナナ
21日 肉豆腐 かぼちゃと マカロニのサラダ 白菜と ふのりのみそ汁 ヨーグルト	22日 シチューオンライス ちくわと ツナのマヨ和え しめじと大根のみそ汁 りんご	23日 和風チャプチェ レタスサラダ かぶと 油揚げのみそ汁 ケーキ	24日　誕生会 カラフルご飯 メンチカツ キャベツとハムのサラダ きのこと豆腐のスープ フルーチェ いちご	25日　もちつき 鮭の甘塩焼き ツナコーンサラダ 雑煮 りんご	26日 肉ごぼううどん さつま芋のレモン煮 かぶの浅漬け ゼリー
28日 回鍋肉 大根サラダ なめこと 豆腐のみそ汁 りんご	29日　年末やすみ	30日　年末やすみ	31日　年末やすみ		

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズ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。

給食だより

体を温める食べ物で、かぜ知らずの冬を過ごそう

中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める物「陽」と冷やす物「陰」に分かれます。分類の仕方には諸説ありますが、寒い地方が産地の物、根菜類、水分の少ない物、赤・黄・橙・黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物。もち米、にんじん、ごぼう、れんこん、ごま、しょうが、にんにく、肉、魚などがこれに当たります。「陽」の食べ物をしっかりとってかぜをひかないようにしましょう。