

# 12月 よていこんだてひょう



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※魚には骨がありますので、気をつけて食べるようにしましょう。

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

ねん お 2023年も終わろうとしています。日が暮れるのが早く  
なり、朝晩の冷え込みも厳しく感じますね。  
もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を  
過ごせるように、冬が旬の野菜や果物もしっかり食べて  
げんき 元気なからだづくりをしましょう。

**アレルギー物質を含む食品の表示について**

料理別に食品を明記した献立表を準備しています。少し読みづらいですが必要な方は担任へ申し出て下さい。

1(金)

ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく  
ぶたにく、とうふ  
こめ、だいたい油

にんじん、だいこん、こまつな  
キャベツ、もやし、きくらげ、にんにく

こ ん だ て	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
こ ん だ て					
あか	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご ぶたにく、あつあげ	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ ぶたにく、ハム、大豆、とりレバー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ みそ、なつとう、とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ こんぶ、いわし
き	こめ、だいたい油、ごま油、さんおんとう でんぶん	こむぎこ、だいたい油、さんおんとう こくとう、アーモンド、マーガリン ラード、さとう	こめ、はるさめ、ごま油、でんぶん だいたい油、さんおんとう、ごま	こめ、ごま、ラード、でんぶん、さとう	こめ、さといも、さんおんとう さとう
みどり	にんじん、レタス、しいたけ、こまつな たまねぎ、なす、きくらげ、きぬさや にんにく、しょうが	たまねぎ、にんじん、ほうれん草 マッシュルーム、コーン、にんにく、しょうが トマト	しいたけ、にんじん、はくさい こまつな、もやし、にんにく	ごぼう、キャベツ、にんじん、たまねぎ ねぎ、みかん	しいたけ、にんじん、だいこん いんげん、しょうが
こ ん だ て	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
こ ん だ て					
あか	ぎゅうにゅう、とりにく だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう、こうやどうふ、わかめ みそ、たまご、とりにく、チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、大豆 とりレバー、みそ、とりにく、ひじき
き	こめ、じゃがいも、だいたい油 マーガリン、こむぎこ、さとう	こめ、さとう、だいたい油	こめ、だいたい油、さんおんとう、パンこ さとう、ラード	こめ、おおむぎ、だいたい油、こむぎこ さとう	こめ、だいたい油、ごま油、さんおんとう でんぶん、さとう、こむぎこ
みどり	にんじん、たまねぎ、しめじ ほうれんそう、かぼちゃ、えだまめ にんにく、トマト、おうとう	しそ、だいこん、にんじん、えのき こまつな、たまねぎ、ほうれんそう しいたけ、みかん	こんにやく、にんじん、たまねぎ はくさい、ほうれんそう、長ねぎ にんにく、れんこん、しょうが	しめじ、にんじん、こんにやく えだまめ、ねぎ、たまねぎ、ごぼう しゅんぎく、パイナップル、シークワーサー	だいこん、にんじん、たまねぎ、にら しょうが、にんにく、キャベツ しいたけ
こ ん だ て	18(月)	19(火) 食育の日	20(水)	21(木) 琉球料理の日	22(金) 冬至
こ ん だ て					
あか	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ みそ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、大豆、こんぶ かまぼこ、あつあげ、いわし	ぎゅうにゅう、とうふ、あじ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ みそ、チキアギ、あつあげ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ みそ、とりにく、こんぶ
き	こめ、だいたい油、さんおんとう	こめ、だいたい油、さんおんとう でんぶん、アーモンド、ごま	こめ、でんぶん、だいたい油 さんおんとう	こめ、だいたい油	こめ、だいたい油、さんおんとう ごま油、ごま
みどり	はくさい、えのき、にんじん、長ねぎ ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう こんにやく、こまつな、みかん	だいこん、にんじん、こまつな えだまめ	こまつな、はくさい、にんじん、えのき だいこん、たまねぎ、ピーマン	こんにやく、しいたけ、にんじん からしな、だいこん、みかん	かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ ねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん いんげん、こんにやく、しょうが

こ ん だ て	25(月)
こ ん だ て	
あか	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう とりにく、しらはなまめ、ぶたにく 白いんげんまめ、とうにゅう、だいたいこ
き	こむぎこ、さとう、じゃがいも だいたい油、マーガリン、こめこ さんおんとう、ラード、でんぶん
みどり	たまねぎ、にんじん、はくさい ブロッコリー、コーン、にんにく マッシュルーム、トマト、いちご

ごうん 幸運を呼び込む **冬至** の食べ物

とうじ ねん もっとたいようで じかん みじか ひ ひ さかいすこ ひ  
冬至は、1年でも最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が  
なが なが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。

がつ にち きゅうしよく た つか  
12月22日の給食でも「ん」のつく食べものをいくつか使っています！

このおひ  
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。