

令和4年度

# 12月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 男鹿市立小中学校南部共同調理場

月	火	水	木	金
 温かい物を食べて体の 中から温まりましょう	 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 655 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 23.3 g	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 824 kcal たんぱく質 33.5 g 脂 質 27.8 g	1日 ごはん 干種焼き 荳わかめのきんぴら 五目汁 ラ・フランスゼリー	2日 ごはん かつおフライ 小松菜のからし和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 北海道産牛乳プリン
	5日 船-小なし	6日	7日	8日 船-5年なし
ごはん 松風焼き 三色野菜のおかかあえ 石狩汁 果物(りんご)	麦ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	ごはん ほっけのごま塩焼き 切り干し大根の炒め煮 鶏団子汁(みそ)	豆乳担担麺 ・麺：小1個中2個 中華春巻き かみかみ和え 小) 元気ヨーグルト	ごはん さばのソース焼き 野菜とメンマの炒め物 白菜と厚揚げのみそ汁
12日	13日	14日	15日	16日
ごはん ヤンニョムチキン(小1中2) ナムル 卵入りワンタンスープ	ごはん 鱈のみそマヨ焼き ひじき五目煮 スタミナ豚汁 ストロベリーフレッシュ	ターメリックライス チリコンカン 目玉焼き風オムレツ ベーコンと根菜のスープ	ごはん ホイコーロー 大学いも わかめともやしのみそ汁  北陽5・6年 船-5年なし	ごはん みそだれ肉団子(小1中2) ごま酢和え おでん
19日 食育の日メニュー	20日	21日 冬至メニュー	22日	23日 クリスマスメニュー
ごはん 男鹿産ぶりのみりん醤油焼き キャベツと厚揚げの味噌炒め あんぱら餅のみぞれ汁	こめこ 米粉パン 手作りハンバーグトマトソース ツナとブロッコリーのサラダ コーンポターージュ	青菜ごはん かぼちゃひき肉フライ れんこんのみそマヨサラダ 八杯豆腐 果物(みかん)	ごはん 鮭の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 青菜と麩のみそ汁 中) 元気ヨーグルト	えびピラフ フライドチキン(手作りの) ウィンナーとかぶのポトフ クリスマスケーキ(セレクト)

## 冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



## 目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。