


日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整える もとになる食品	調味料
23	火	<div>★コッペパン</div> <div>★ブロッコリーと豆のサラダ</div> <div></div> <div>★コッペパン</div> <div>★ブロッコリーと豆のサラダ</div>	★コッペパン	★コッペパン(乳、小麦、大豆)		
		魚のマスタードやき	ほき	マヨネーズ(大豆)		マスタード、つぶ入りマスタード、こしょう
		ミネストローネ	とりにく、むえんせきベーコン(豚)	じゃがいも、あぶら	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト缶	ぶただし、おろしにんにく、しお、こしょう、パセリ
		魚のマスタード焼き	ひよこまめ、あおえんどうまめ、あかいんげんまめ、きいんげんまめ、みどりいんげんまめ	★アーモンド、オリーブオイル、さとう	ブロッコリー、カリフラワー	★ジェノバペースト(乳)、す、しお
24	水	<div>★クリスマスケーキ</div> <div>★コッペパン</div> <div>★ブロッコリーと豆のサラダ</div>	★クリスマスケーキ	★クリスマスケーキ		
		紅芋かりんとう	ぎゅうばらにく、とうふ	さとう	はくさい、にんじん、ながねぎ、こんにゃく	かつおぶし、りょうりしゅ、しょうゆ、みりん
		麦ごはん	べにいも	べにいも、あぶら、ぐらにゅーとう、みずあめ、ごま		
		すき焼き			くだもの	
25	木	<div>★クリスマスケーキ</div> <div>★コッペパン</div> <div>★ブロッコリーと豆のサラダ</div>	★クリスマスケーキ	★クリスマスケーキ		
		ケチャップライス	とりにく	こめ、むぎ、コーラルバイオP、あぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、びーまん、トマト缶	ケチャップ、チキンブイヨン、しお
		チキンのバジル焼き	とりにく	オリーブオイル		パセリ、バジル、おろしにんにく、しお
		マカロニサラダ	べにこうじはむ(豚、大豆)	マカロニ(小麦)、マヨネーズ(大豆)	たまねぎ、きゅうり、にんじん	こしょう
		★クリスマスケーキ	★クリスマスケーキ			

ねん まつ ねん し ぎょう じ しょく ぶ き かい  
年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。



ねん まつ ねん し ぎょう じ しょく  
年末年始の  
行事と行事食

とう じ がつ にち  
冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



おお みそ か がつ にち  
大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



しょう がつ がつ いたち  
正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

りょう り  
おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



ぞう に  
お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

