

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(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	★コッペパン		★コッペパン(乳、小麦、大豆)		
		★プロッコリーと豆のサラダ		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
		魚のマスタードやき	ほき			
		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	きやべつ、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
24	水	★コッペパン ミネストローネ	★プロッコリーと豆のサラダ	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	プロッコリー、カリフラワー
		牛乳				★ジェノバペースト(乳)、す、しお
		麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルバイオPW		
		すき焼き	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
25	木	べにいも 紅芋かりんとう	べにいも 紅芋かりんとう	べにいも、あぶら、ぐらにゅーとう、みずあめ、ごま		
		麦ごはん			くだもの	
		すき焼き				
		3学期終業式	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、ピーマン、トマト缶
25	木	★クリスマスケーキ	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
		チキンのバジル焼き	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
		マカロニサラダ	★クリスマスケーキ【代替食あり】	★クリスマスケーキ(小麦、卵、乳、大豆)		こしょう
		ケチャップライス				

年末年始は、行事食に触れる機会に！

がいこく ぎょうじ たの
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てはいかがでしょうか。



冬至 (12月21日ごろ)
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入つて身を清め、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。

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。



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。

