



# 12月分献立表



注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

香春学園

月	火	水	木	金	土
			1 ご飯 鶏のホイル焼き れんこんのキンピラ 味噌汁	2 ご飯 回鍋肉 竹輪と胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁	3 ご飯 ピーマンの肉詰めフライ 白菜のゆかり和え 味噌汁
			702 キロカロリー	634 キロカロリー	725 キロカロリー
5 ご飯 醤油ラーメン 棒餃子 果物	6 ご飯 おでん キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁	7 ご飯 鶏のカレーマヨ焼き 春雨の酢の物 味噌汁 ジュース	8 ご飯 アジのフライ 又はオムレツ ちぎりコンニャクのおかか煮 味噌汁	9 ご飯 豚肉と茄子の味噌辛炒め 豆苗のピーナッツ和え すまし汁	10 <b>休み</b>
783 キロカロリー	600 キロカロリー	908 キロカロリー	762 キロカロリー	639 キロカロリー	
12 ご飯 マーボー豆腐 シュウマイ ワカメスープ	13 ご飯 鯖の竜田揚げ 又は鶏の竜田揚げ こんにゃくと竹輪の煮物 味噌汁	14 ご飯 和風ハンバーグ キャベツの酢味噌和え すまし汁	15 味噌ご飯 かき揚げうどん さつま芋と糸昆布の煮物 果物	16 ご飯 ササミフライ 和風スパサラ 味噌汁	17 ホットドッグ 野菜サラダ コーンスープ 牛乳
678 キロカロリー	743 キロカロリー	661 キロカロリー	802 キロカロリー	675 キロカロリー	889 キロカロリー
19 カレーライス 野菜サラダ 果物	20 ご飯 酢豚 もやしのナムル 中華スープ	21 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁	22 ご飯 焼き魚又は、南瓜挽肉フライ 白菜と柚子の和え物 味噌汁	23 ご飯 チャンポン 五目大豆の煮物 ジュース	24 炊き込みピラフ 揚げ物 コンソメスープ デザート
756 キロカロリー	672 キロカロリー	928 キロカロリー	606 キロカロリー	1011 キロカロリー	697 キロカロリー
26 ご飯 豚肉のカレーピカタ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	27 ご飯 ホキのチリソースかけ 又は鶏のチリソースかけ 里芋の煮物 卵スープ	28 ご飯 スコッチエッグ マカロニサラダ 味噌汁	29 ご飯 肉うどん 大根の煮物 果物	30 <b>お休み</b>	31 <b>大晦日</b>
689 キロカロリー	754 キロカロリー	922 キロカロリー	923 キロカロリー		

☆栄養一口メモ☆

## 冬至とは？

今年、12月22日が『冬至』です。冬至とは、1年のうちでもっとも夜が長い日です。日本では昔から冬至に南瓜を食べる、柚子湯に入るなどの風習があります。  
夏野菜の南瓜を冬至に食べるのは、野菜が少なくなる冬に栄養たっぷりの南瓜を食べ、『元気に過ごせるように』という思いからです。南瓜は皮が厚くて硬いので、栄養分を逃がさずに、冬まで保存しておけます！  
また、冬至には『ん』のつく食べ物を食べると運を呼び込めるといわれています。なんきん(かぼちゃ)・にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかんなど

