



12月のこんだてひょう



2022年



甲斐市立竜王東小学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	さいろのしよくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのちやしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
12/1 (木)	こくとうパン			こくとうパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが		
	ブロッコリーサラダ		キャベツ パプリカ きゅうり コーン ブロッコリー	ごま	
	ほうれんそうのクリームシチュー	ベーコン きゅうにゅう スキムミルク ホタテ	たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ	じゃがいも シチューのもと ベシャメルソース バター	
	フルーツアンノン		おうとう はくとう パイン みかん	アンニンドウフ ナタデココ	
2 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのカレーに	とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ ほうれんそう しめじ	カレールー あぶら	
	さつまいもサラダ	だいず ハム	いんげん にんじん	さつまいも マネズ コンドレッシング	
	わかめスープ	わかめ	ねぎ えのきたけ	ごま	
チョコプリン			チョコプリン		
5 (月)	キャラメルあげパン			コッペパン さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん にんにく あかさかとまと グリーンピース	オリーブオイル さとう じゃがいも	
	さっぱりスープ	ベーコン	ほうれんそう レタス たまねぎ にんじん コーン		
	キラキラポンチ		みかん パイン おうとう はくとう	こめこマカロニ れもんゼリー いちごゼリー サイダー ナタデココ	
6 (火)	にくどん	ぶたにく	たけのこ さやえんどう しょうが たまねぎ しらたき にんじん	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいのキムチあえ	ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん りんご	さとう ごまあぶら	
	さつまいものみそしる	とうふ みそ	ほうれんそう しめじ だいこん たまねぎ	さつまいも	
	みかんゼリー			みかんゼリー	
7 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおのごまみそがらめ	かつお みそ	にんにく しょうが	あぶら さとう ごま かたくりこ	
	ごもくきんぴら	とりにく	にんじん ごぼう しいたけ れんこん いんげん	あぶら さとう	
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	はくさい えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな		
	りんご		りんご		
8 (木)	おやこどん	とりにく たまご のり	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりほしだいこんのツナサラダ	ツナ	きりほしだいこん にんじん きゅうり コーン	ごま ナムルドレッシング	
	きのこじる	とうふ みそ	しめじ えのきたけ はくさい ねぎ こまつな にんじん		
	くわのはむしパン	ぎゅうにゅう	くわのはパウダー	お酢・ミックス 粉チーズ さつまいも	
9 (金)	ドライカレー	ワインビーフ ぶたにく だいず チーズ	しょうが にんにく にんじん ピーマン たまねぎ あかさかとまと	こめ むぎ バター カレールー	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミモザサラダ	たまご ロースハム	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ コーン	マヨネーズ コンドレッシング	
	コンソメスープ	ウインナー	にんじん ブロッコリー たまねぎ パセリ	じゃがいも	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
12 (月)	ちゅうかさぼろごはん	ぶたにく コチュジャン	しょうが にんにく しいたけ ねぎ たけのこ パプリカ ザーサイ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかとだいずのいそあげ	いか だいず あおのり		さつまいも かたくりこ あぶら さとう	
	ワントンスープ	あさり ぶたにく	はくさい しいたけ にんじん ニラ ねぎ にんにく コーン	ごまあぶら ワンタン	
	きっかみかん		みかん		
13 (火)	はちみつパン			はちみつパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たいのアクアパッツア	たい あさり	にんにく たまねぎ あかさかとまと	オリーブオイル	
	ひじきといかまぼこのサラダ	ひじき かまぼこ	にんじん コーン こまつな きゅうり	マヨネーズ さとう	
	マカロニスープ	ウインナー	キャベツ えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん	マカロニ	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	

14 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのしおからあげ	とりにく	にんにく	かたくりこ あぶら	
	ぶたにくとじゃがいものマスタードあえ	ぶたにく	しょうが にんじん えだまめ きゅうり コーン	じゃがいも マヨネーズ さとう	
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな		
	しんげんゼリー	きなこ		とうにゅうゼリー くらみつ	
15 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう	
	とうふサラダ	とうふ とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり	ナムルドレッシング	
	けんちんじる	とりにく	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ	あぶら	
	きなこだんご	きなこ		さとう しらたまだんご	
16 (金)	スイートポテトパン	ぎゅうにゅう		コッペパン さとう バター さつまいも なまクリーム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのトマトに	とりにく だいす	たまねぎ にんじん あかさかとまと にんにく グリーンピース	さとう オリーブオイル	
	ベジタブルスープ		レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん		
	アーモンドフィッシュ	こざかな		アーモンド ごま	
19 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	毎月19日は食育の日です
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのチャンチャンやき	さけ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン	さとう バター	
	いりとうふ	とうふ とりにく たまご	ねぎ にんじん たまねぎ しょうが しいたけ いんげん	さとう	
	りきゅうじる	みそ トウバンジャン	だいこん ごぼう こんにゃく にんじん こまつな ねぎ	ごま あぶら	
	こくとうピーンズ	だいす		こくとう	
20 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ながいもとあつあげのピリからいため	あつあげ ぶたにく テンメンジャン コチュジャン	エリンギ たけのこ ねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん	ながいも さとう ごまあぶら	
	はなやさいのマスタードあえ		キャベツ カリフラワー パプリカ コーン きゅうり ブロッコリー	マヨネーズ コーンドレッシング	
	わかめのスープ	わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ		
	はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー	
21 (水)	*とうじのひこんだて*		かぼちゃ		
	ほうとう	あぶらあげ みそ ぶたにく	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	ほうとう やはたいも	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのカレーふうみあげ	あじ	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら ごま さとう	
	キャベツのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり	ごま ごまあぶら	
	ゆずゼリーポンチ		おうとう はくとう パイン みかん	こめこわに ゆずゼリー いちごゼリー オレンジ	
22 (木)	*クリスマスこんだて*				
	バターライス		パセリ	こめ むぎ バター	
	ジョア	ジョア			
	ホワイトビーフストロガノフ	ワインビーフ ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ	こめ むぎ バター なまクリーム	
	ミニオムレツ	ミニオムレツ			
	クリスマスサラダ	チーズ	ロマネスコ カリフラワー コーン パプリカ きゅうり	イタリアンドレッシング	
	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	セロリー キャベツ にんじん えのきたけ		
	クリスマスケーキ			イチゴケーキ	

ことし 今年(ことし)は12月22日(がつにち)

冬至(とうじ)と食べ物(たべもの)

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。

そこで、旬のかぼちゃを食べる力を付け、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をばらう習慣ができました。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれています。伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

ゆず

※献立は都合により変更する場合があります。

鮮やかな黄色と、特有の爽やかな香りが特徴的な果物。みかんと同じ「かんきつ類」の一種ですが、酸味が強いので、そのまま食べるのではなく、料理やお菓子、ジャムなどに利用されます。でこぼこした「ゆず肌」が特徴の果皮は主に香りづけに使われますが、栄養価が高く、抗酸化作用のあるビタミンC・Eを多く含みます。風邪の予防には、ゆず湯につかるだけでなく、食事に取り入れるのもおすすめです。ゆずの主産地は高知県で、全国の収穫量のうち半数以上を占める一大産地となっています(参考:農林水産省「令和元年産特産果樹生産動態等調査」)。また、各地に伝わる郷土菓子に「柚餅子」があります。もち米の粉に、ゆずや調味料などを混ぜて蒸し上げたもので、地域によって作り方や形はさまざまです。東北地方で作られる「くらみゆべし」には、ゆずの代わりにくるみが使われます。

ゆずの中身をくり抜いて器にしたものを「ゆず釜」や「柚釜」と呼びます。