



12月のこんだてひょう



2023年



甲斐市立竜王東小学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	さいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのちゅうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
12/1 (金)	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	みそ さば	しょうが ねぎ	さとう	
	こぎつねサラダ	あぶらあげ しらすぼし わかめ	キャベツ にんじん きくらげ	ちゅうかドレッシング	
	けんちんじる	ぶたにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん こまつな ねぎ	あぶら	
	りんご		りんご		
4 (月)	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 たけのこ しめじ ほうれんそう しょうが にんにく	あぶら カレールー	
	カリフラワーのサラダ	ツナ	キャベツ カリフラワー パプリカ コーン えだまめ ブロッコリー	ごまドレッシング	
	わかめとたまごのスープ	たまご わかめ	ねぎ にんじん えのきたけ	ごまあぶら	
きっかみかん		みかん			
5 (火)	きなこあげパン	きなこ		コッパン グラニューとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チリコンカーン	ぶたにく だいす トウバンジャン	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン グリーンピース あかさかとまと	オリーブオイル さんおんとう	
	さっぱりスープ	ウインナー あさり	こまつな レタス たねぎ コーン		
	ヨーグルトポンチ	ヨーグルト	パイン みかん	カクテルゼリー さとう	
6 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	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	バター さとう	
	いりとうふ	とうふ ぶたにく 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	あつあげ トウバンジャン みそ	だいこん れんこん こんにゃく にんじん こまつな ねぎ	あぶら ごま	
	こくとうビーンズ	だいす		こくとう	
7 (木)	おやこどん	とりにく たまご のり	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めんたいサラダ	めんたいこ	きりほしだいこん にんじん きゅうり コーン	マヨネーズ コードレッシング	
	きのこじる	あぶらあげ みそ	しめじ えのきたけ こまつな ねぎ にんじん		
	いちごドーナツ			いちごドーナツ	
8 (金)	ちゅうかそぼろごはん	ぶたにく トウバンジャン	にんにく しょうが しいたけ ねぎ たけのこ ザーサイ パプリカ	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほしがたコロッケ			じゃがいも あぶら パンこ	
	ワンタンスープ	あさり ぶたにく	はくさい にんじん なら しいたけ ねぎ こまつな にんにく	ごまあぶら ワンタン	
	フルーツアンニン		みかん パイン	アンニンゼリー ナタデココ	
11 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおのごまからめ	かつお みそ	にんにく しょうが	ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	
	ごもくきんぴら	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん れんこん	さとう あぶら ごま	
	かすじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん だいこん こまつな ねぎ	ごまあぶら さけかす	
	りんご		りんご		
12 (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	ぶたにく あつあげ コチュジャン トウバンジャン テンメンジャン	エリンギ たけのこ ねぎ にんじん しょうが ねぎ	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	チーズ	きゅうり カリフラワー パプリカ コーン ブロッコリー	ごまあぶら ごま	
	わかめのみそしる	わかめ みそ とうふ	ねぎ だいこん こまつな		
	はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー	
13 (水)	わかめごはん	わかめ		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	にんじん えだまめ コーン しょうが	じゃがいも さとう マヨネーズ コードレッシング	
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん こまつな		
きっかみかん		みかん			

14 (木)	こどもパン			こどもパン
	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 あかさかとまと たまねぎ パセリ	オリーブオイル
	ひじきといとかまぼこのサラダ	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
	ニョッキのスープ	ウインナー	キャベツ だいこん こまつな にんじん	ニョッキ
フルーツポンチ		もも りんご ようなし みかん パイン	オレンジジュース ナタデココ	
15 (金)	ドライカレー	ぶたにく ワインビーフ	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン	こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん あかさかとまと	バター カレールー
	ミモザサラダ	ハム たまご	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ コーン	マヨネーズ
	レタスのスープ	わかめ	レタス たまねぎ	
18 (月)	りんご		りんご	
	スイートポテトパン	ぎゅうにゅう		コッパン さつまいも バター
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ホイップクリーム グラニューとう
	とりにくのとまとに	とりにく	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム	オリーブオイル さとう
	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	あかさかとまと にんにく グリーンピース	
19 (火)	きっかみかん		セロリー キャベツ にんじん えのきたけ	
	しょくいのひこんで		みかん	
	にくどん	ぶたにく	だけのこ さやえんどう	こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しらたき	さとう あぶら
	やさいのおろしあえ	ツナ	きゅうり にんじん キャベツ コーン フロccoli	
20 (水)	あぶらあげのみそしる	みそ あぶらあげ	たまねぎ こまつな	
	ヨーグルト	ヨーグルト		
	どうじのひこんで		かぼちゃ ねぎ	
	かぼちゃぼうとう	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい しいたけ	ほうとう やはだいも
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
21 (木)	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 こま あぶら さとう
	わかめのツナあえ	ツナ わかめ	きゅうり にんじん キャベツ コーン	こま ナムルドレッシング
	ゆずゼリー			ゆずゼリー
	クリスマスのひこんで		にんにく しょうが	
	キャロットピラフ	ベーコン	マッシュルーム にんじん たまねぎ コーン	こめ むぎ バター
21 (木)	ジョア	ジョア		
	てりやきチキン	とりにく	しょうが	さとう
	フロccoliとチーズのサラダ	チーズ	フロccoli カリフラワー コーン	コンドレッシング
	コーンポタージュ	スキムミルク ぎゅうにゅう	パブリカ きゅうり キャベツ	マヨネーズ
	クリスマスケーキ	とうにゅう	コーン たまねぎ えだまめ パセリ	コーンスープのもと バター
			いちごモンブラン	

今年の冬至は12月22日(金)です。

献立は都合により変更する場合があります。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べ、力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるといふ言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんぎん) れんこん ぎんなん きんかん

にんじん かんてん うどん

12/25 クリスマス

イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置づけられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いをします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。



手をきれいに洗ったあとは、清潔なハンカチでふきましょう。