



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
日本全国 知ってるかな? ご当地なべ料理 山形県・芋煮 北海道・石狩なべ 山梨県・ほうとう	中華ポテト 厚揚げともやしの炒め物 麦ごはん 肉団子スープ	ひじきサラダ マカロニグラタン 黒糖パン ミネストローネ	いわし生姜煮 みかん みそきんぴら 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮	ビーンズサラダ りんご 大根のコンソメスープ スパゲティナポリタン
あかきみどり たっぴりの野菜と肉や魚が入ったなべ料理は、栄養まんてん！からだがあたたまること、免疫力もアップします。	あつあげ、ぶた肉、とり肉、赤みそ、牛乳 米、麦、でん粉、黒ごま、ごま油、さんおんとう、さつまいも、くらざとう だいこん、にんじん、はくさい、もやし、こまつな、こんにやく、きくらげ	ベーコン、とり肉、牛乳、ツナ、大豆、ひじき、チーズ 黒糖パン、マカロニ、オリーブ油、さんおんとう、バター、パン粉 キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、マッシュルーム、トマト、ミックスベジタブル	ぶたひき肉、とりひき肉、大豆、赤みそ、白みそ、いわし、牛乳 じゃがいも、でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米 たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、みかん、木くらげ、ごぼう、こんにやく、れんこん	ベーコン、ウインナー、ツナ、ミックスビーンズ、大豆、白いんげん豆、牛乳 マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、スパゲティ きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、コーン、トマト缶、木くらげ、こまつな、りんご
あかきみどり 小学校 中学校	C 602 P 18.9 F 17.2 C 760 P 22.5 F 20.6	C 675 P 26.3 F 23.4 C 805 P 30.9 F 27.8	C 701 P 23.9 F 20.4 C 877 P 29.1 F 23.9	C 556 P 19.6 F 20.5 C 688 P 23.4 F 24.4
7(月) 切干大根の卵焼き おかか和え 麦ごはん 芋煮汁	8(火) カットコーン みかん ごまジャコサラダ 麦ごはん 石狩汁	9(水) バナナ チーズおから ほうとう風うどん	10(木) あふ(黒糖蒸しケーキ) からしなチャンプルー 麦ごはん チムシンジ汁	11(金) 紅芋ごま団子 バンバンジー あんかけチャーハン
ぶた肉、たまご、ツナ、糸げすり、牛乳 じゃがいも、ごま油、さんおんとう、白ごま、麦、さいも、米	とうふ、赤みそ、白みそ、チリメン、牛乳、さけ ごま油、さんおんとう、白ごま、麦、米	おから、ぶた肉、とりひき肉、牛乳、赤みそ、白みそ、チーズ うどん、さんおんとう、サラダ油	とうふ、ぶた肉、レバー、たまご、牛乳、ツナ、赤みそ、白みそ、糸げすり じゃがいも、さんおんとう、ごとう、サラダ油、黒ごま、小麦粉、麦、米	たまご、とりさきみ、かにかま、牛乳、平かまぼこ でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米、べにいも、もち粉
あかきみどり こんにやく、キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん、長ねぎ、しめじ、ごぼう、ほうれん草、ネーブルオレンジ	キャベツ、きゅうり、しゅんぎく、にんじん、長ねぎ、はくさい、みかん、しいたけ、コーン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、えのき、しめじ、ごぼう、チンゲンサイ、バナナ	からしな、キャベツ、とうがん、にんじん、葉ねぎ、しいたけ	きゅうり、たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、もやし、木くらげ、こまつな
小学校 C 595 P 24.2 F 15.8 中学校 C 721 P 29.2 F 18.1	小学校 C 626 P 28.0 F 14.6 中学校 C 766 P 33.7 F 16.5	小学校 C 527 P 20.7 F 15.7 中学校 C 681 P 25.3 F 18.2	小学校 C 710 P 28.1 F 18.8 中学校 C 882 P 34.3 F 21.9	小学校 C 597 P 20.1 F 16.5 中学校 C 700 P 23.7 F 17.8
14(月) しいらのみそ焼き みかん パパイヤイリチー 麦ごはん 大根ンブシー	15(火) ミニ肉まん 高野豆腐の中華いため みそラーメン	16(水) 白身魚フライ ネーブル キャベツのサラダ パーカーハウスパン 白いんげん豆スープ	17(木) フルーツみつ豆 ほうれん草 冬野菜カレー オムレツ	18(金) 寒天と海そうサラダ ネーブル かぼちゃのそぼろあんかけ 麦ごはん 根菜のごまみそ汁
とうふ、さつまあげ、ぶた肉、ツナ、赤みそ、牛乳、しいら さんおんとう、サラダ油、白すりごま、麦、米	とうふ、さば、とり肉、わかめ、牛乳 でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、中華めん、こむぎこ	とり肉、牛乳、白いんげん豆、白花豆、ほき じゃがいも、さんおんとう、サラダ油、パン粉、小麦粉、パーカーハウスパン	とりひき肉、大豆、たまご、牛乳 じゃがいも、サラダ油、麦、米、くろめめ	とりひき肉、赤みそ、白みそ、牛乳、うすあげ、わかめ、こんぶ、つまた、きりんさい、かにかま でん粉、さんおんとう、ごま、麦、米
あかきみどり こんにやく、だいこん、にら、にんじん、木くらげ、いんげん、パパイヤ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、木くらげ、こまつな	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン、ネーブルオレンジ	たまねぎ、はくさい、バナナ、パイナップル、みかん缶、もも缶、かんてん、プロッコリー、ほうれんそう	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのき、かんてん、ごぼう、こまつな、ネーブルオレンジ
小学校 C 603 P 31.7 F 18.0 中学校 C 735 P 38.9 F 18.5	小学校 C 604 P 24.3 F 22.6 中学校 C 722 P 28.8 F 26.5	小学校 C 659 P 27.0 F 20.8 中学校 C 774 P 31.2 F 23.8	小学校 C 715 P 21.8 F 21.2 中学校 C 896 P 28.8 F 26.6	小学校 C 586 P 17.8 F 12.4 中学校 C 689 P 21.2 F 13.4
21(月) 冬至 きびなごのからあげ (白和え) ばるだまのスーナー トンジー 冬至ジュージー 冬瓜のすまし汁	22(火) さばの照り焼き りんご レンコンの甘酢炒め 麦ごはん とうふときのこの中華スープ	23(水) 県産和牛の販売促進事業 ネーブル ブロッコリーとナッツのサラダ パセリライス 宮古牛のビーフシチュー	24(木) グルクンのから揚げ みかん フーイリチー 麦ごはん もずくのみそ汁	25(金) ポテトサラダ お楽しみケーキ 野菜スープ ケチャップライス
とうふ、ぶた肉、ツナ、白みそ、こんぶ、きびなご、牛乳、かまぼこ たいも、でん粉、ねりごま、さんおんとう、サラダ油、小麦粉、麦、米	とうふ、さば、とり肉、わかめ、牛乳 でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、米	きゅうりにく、ツナ、牛乳 じゃがいも、さんおんとう、アーモンド、麦、米	とうふ、もずく、グルクン、ぶた肉、たまご、赤みそ、白みそ、糸げすり、牛乳 でん粉、サラダ油、ふ、小麦粉、麦、米	とり肉、チーズ、牛乳 じゃがいも、マヨネーズ、麦、米、ケーキ
あかきみどり キャベツ、ばるだま、とうがん、にんじん、葉ねぎ、えのき	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、木くらげ、れんこん、こまつな、りんご	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、ネーブルオレンジ	からしな、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、みかん、パパイヤ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、木くらげ、ブロッコリー、グリーンピース
小学校 C 534 P 24.3 F 17.3 中学校 C 649 P 29.4 F 20.1	小学校 C 651 P 25.7 F 21.0 中学校 C 790 P 30.7 F 24.4	小学校 C 723 P 25.6 F 28.8 中学校 C 892 P 31.3 F 35.00	小学校 C 618 P 27.2 F 17.9 中学校 C 764 P 31.1 F 20.8	小学校 C 629 P 17.0 F 22.9 中学校 C 742 P 19.6 F 25.5



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べるとカゼ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。

「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う言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



沖縄では・・・

冬至のことを方言で「トゥンジー」といい、寒さが一段と厳しくなるこの頃を「トゥンジーピーサ」といいます。この日につくるトゥンジージュージーには、豚肉のほかに、田芋を使うことが特徴です。



※材料・天候によって献立を変更することがあります。