

12月 献立表



日	献立・配膳図	使用材料名	日	献立・配膳図	使用材料名											
アイソンの日	1 木 ごはん 法蓮草のバターソテー ハンバーグ トマトソースかけ かき玉汁	赤 (ハンバーグ)・ベーコン・卵豆腐・牛乳 黄 米・バター・トマトピューレ・ケチャップ 澱粉 緑 法蓮草・しめじ・人参・コーン・白菜 もやし・にら	14 水 ごはん ブロッコリー サラダ 鰯の南部焼	赤 鰯・ツナ・鶏肉・牛乳 黄 米・里芋・ゴマ・ドレッシング 三温糖・菜種油 緑 ブロッコリー・玉葱・コーン・人参 キャベツ・牛蒡・蓮根・蒟蒻												
2 金	1食うどん 味噌うどん汁 マカロニサラダ 鱈フライ	赤 (鱈フライ)・豚肉・薄揚・味噌・ハム 黄 うどん・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用) 菜種油 緑 白菜・玉葱・えのき・葱・人参 もやし・キャベツ・胡瓜・コーン	15 木 ごはん 金牛平巻 牛肉コロッケ 豆腐の味噌汁	赤 (牛肉コロッケ)・豚肉・豆腐・薄揚 ワカメ・味噌・牛乳 黄 米・菜種油・ゴマ・三温糖 緑 牛蒡・人参・玉葱・小松菜・もやし 葱・枝豆・白滝												
6 火	ごはん もやし炒め 豚肉の味噌焼き おでん	赤 豚肉(肉団子)・竹輪・昆布 味噌・牛乳 黄 米・じゃが芋・菜種油・三温糖 緑 もやし・キャベツ・ピーマン・玉葱 人参・大根・蒟蒻	16 金 ごはん ビーフカレー 麦ごはん 福神漬 いちごゼリー 水菜と 蓮根のサラダ	赤 牛肉・ハム・牛乳 黄 米・麦・じゃが芋・カレールー 菜種油・ドレッシング・いちごゼリー 緑 水菜・蓮根・キャベツ・胡瓜・人参 玉葱												
7 水	ごはん 小松菜 中華和 にらまんじゅう (すあげ) 2個 中華風 五目スープ	赤 (にらまんじゅう)・豚肉・牛乳 黄 米・ゴマ油・三温糖・菜種油 鶏がらスープ・でんぶ 緑 小松菜・切干大根・人参・もやし 椎茸・葱・筍・青梗菜	19 月 ごはん 回鍋肉 春巻 肉団子入 中華スープ	赤 (春巻)・豚肉(肉団子) 赤だし味噌・牛乳 黄 米・豆板醤・ごま油・中華だし 菜種油 緑 キャベツ・人参・葱・青梗菜・玉葱 葱・筍・えのき・生姜・ニンニク												
8 木	ごはん ナポリタン スパゲティ チキン ナゲット3個 プリン コンソメ スープ	赤 (チキンナゲット)・ベーコン・鶏肉 プリン・牛乳 黄 米・スパゲティ・ケチャップ・菜種油 コンソメ 緑 玉葱・しめじ・ピーマン・人参・もやし 葱・小松菜・生姜・ニンニク	20 火 ごはん ナムル 鶏肉の唐揚 2個 白菜の スープ	赤 鶏肉・ベーコン・牛乳 黄 米・ゴマ・ごま油・天ぷら粉・菜種油 鶏がらスープ・三温糖 緑 法蓮草・人参・ぜんまい・切干大根 白菜・玉葱・にら・もやし・生姜・ニンニク												
9 金	ごはん 大豆 サラダ 法蓮草 オムレツ クリーム シチュー	赤 (法蓮草オムレツ)・大豆・ハム 鶏肉・牛乳 黄 パン・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用) クリームシチューの素・いちごジャム 緑 人参・コーン・キャベツ・玉葱 ブロッコリー・しめじ・胡瓜	21 水 ごはん 冬至南京 1個 ホッケの塩焼 すき焼 風煮	赤 ホッケ・牛肉・麩・焼き豆腐・小豆 牛乳 黄 米・三温糖 緑 南瓜・白菜・玉葱・葱・しめじ 糸蒟蒻												
12 月	ごはん 法蓮草の 胡麻和え 福井サーモン フライ ひじき入 肉じゃが	赤 サーモン・豚肉・ひじき・牛乳 黄 米・じゃが芋・ゴマ・菜種油・三温糖 緑 法蓮草・人参・もやし・玉葱・枝豆 しらたき	23 金 ケチャップ ライス 法蓮草サラダ タンドリーチキン クリスマス ケーキ かぶの スープ	赤 鶏肉・ベーコン・ツナ豆腐 ヨーグルト・牛乳 黄 米・じゃが芋・ケチャップ・コンソメ・クリスマスケーキ ウスターソース・カレー粉・ドレッシング・バター 緑 法蓮草・コーン・切干大根・玉葱・人参 枝豆・かぶ・えのき・生姜・ニンニク												
13 火	ごはん 大根サラダ トンカツ 南瓜 スープ	赤 (トンカツ)・ツナ・ベーコン・牛乳 黄 米・ドレッシング・コンソメ・菜種油 緑 大根・人参・胡瓜・南瓜・玉葱 もやし・葱・小松菜														
エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)

●食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。

●食材欄の()書きは加工食品です。

●今月は1日が、アイソンの日で鉄分たっぷりメニューです。

鉄分を多く含む法蓮草・卵・豆腐・ハンバーグ等が献立に入っています。

●今月9日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。

カルシウムを多く含む、法蓮草・卵・牛乳・大豆等が献立に入っています。

●今月21日は、和食の日献立の日です。

福井県の郷土料理の冬至南京が献立に入っています。

冬至にかぼちゃを食べるのは？

冬至は北半球では1年で太陽の位置が一番低くなるため、日差しが弱く日照時間が一番短い日です。そのため、翌日からだんだん日が長くなるということで、冬至は太陽が生まれ変わる日と考えられています。

中国や日本では、弱まった太陽の力が甦ってくることから、冬至を境に運が向いてくるとしています。

そこで、冬至には「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めるといわれています。

かぼちゃは「南瓜(なんきん)」ともいいますから、かぼちゃを食べて運を取り込もうということなのです。

また、かぼちゃはビタミン類やカロテンがたっぷり含まれているので、風邪の予防にも効果的です。

本来の旬は夏ですが、長期保存ができるため、寒くなる季節に栄養をたっぷりとるための知恵でもあります。

一方、小豆は悪い気を取り除く働きがあるといわれ、冬至に小豆粥を食べる地方もあります。

小豆で邪気をはらい、翌日からの運氣を取り込もうというわけですね。北陸では、このレシピのように、

かぼちゃと小豆を一緒に煮たものを食べるところが多いようです。病気予防と運氣アップができる一石二鳥の「冬至かぼちゃ」を食べて、厳しい冬を乗り越えましょう。



