

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。

(付) は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
			1 ご飯 魚の味噌煮 筑前煮 清まし汁	2 ご飯 担々麺 春巻き 果物	3 カレーライス 野菜サラダ デザート
			788 キロカロリー	1087 キロカロリー	853 キロカロリー
5 ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツとツナの和え物 みぞれ汁	6 ご飯 チキンカツ こんにやくと丸天の煮物 味噌汁	7 ビビンバ丼 スパゲティサラダ 豆腐スープ ジュース	8 ご飯 白身魚のフライ 金平牛蒡 味噌汁	9 いなり寿司 山かけそば 竹輪の磯辺揚げ 果物	10 休み
624 キロカロリー	806 キロカロリー	910 キロカロリー	687 キロカロリー	997 キロカロリー	
12 ご飯 マーボー豆腐 胡瓜とささみの和え物 味噌汁 牛乳	13 ご飯 豚骨ラーメン シュウマイ 果物	14 ご飯 和風ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	15 ご飯 鶏肉のコーンフレイクフライ 卵焼き のっぺい汁	16 ご飯 塩サバ 付：和え物 さつま芋のオレンジ煮 味噌汁	17 餅つき
804 キロカロリー	875 キロカロリー	897 キロカロリー	961 キロカロリー	787 キロカロリー	
19 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物	20 ご飯 魚の煮付け 突きこんにゃくの金平 団子汁	21 ご飯 スコッチエッグ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	22 ご飯 鶏の味噌焼き：付煮物 白菜と柚子の和え物 すまし汁	23 クリスマスメニュー	24 休み
814 キロカロリー	791 キロカロリー	776 キロカロリー	616 キロカロリー	キロカロリー	
26 ご飯 つくねの照焼き マカロニサラダ 味噌汁	27 味ご飯 丸天うどん ふるふき大根 果物	28 大掃除	29 ロールパン クリームシチュー スクランブルエッグ ジュース	30 お休み	31 大晦日
766 キロカロリー	776 キロカロリー		663 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・きんかな、

