



給食献立予定表

「行事食を知り、日本の食文化を伝えよう」

【教室掲示用】

出典:食育フォーラム2022.12(健学社)



※牛乳は毎日つきます。

2022年12月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|---|
| <p>んがつく食べ物</p> <p>冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといひます。</p> | <p>1日</p> <p>ふわふわ丼 大根のゆず風味あえ みかん</p> | <p>2日</p> <p>ごはん 鶏肉のさっぱり煮 おひたし しっちゃん鍋</p> | | |
| 5日 | 6日 ★山梨県の料理 | 7日 | 8日 | 9日 |
| <p>黒糖パン 肉団子シチュー れんこんとじゃこのサラダ ミニりんごゼリー</p> | <p>菜めし わかさぎフライ 野菜のピリ辛あえ ★ほうとう</p> | <p>小パン チョコ大豆 洋風ぞうすい ひじきと冬野菜のサラダ</p> | <p>ごはん しそわかめ いわしのかりん揚げ 白菜のあえ物 けんちん汁</p> | <p>麦ごはん 根野菜カレー 海藻サラダ 県産ヨーグルト</p> |
| 12日 | 13日 ◆ブックランチ◆ | 14日 ★フィンランド料理 | 15日 | 16日 ★北海道の料理 |
| <p>ごはん しゅうまい もやしとしらすの中華あえ マーボー大根</p> | <p>わかめごはん タラの甘酢からめ ◆ちいさな白菜スープ◆ ミニみかんゼリー</p> | <p>パン レーズンクリーム ★キウサウス ビーンズスープ</p> | <p>ごはん アジのごまマヨ焼き 春菊の錦糸あえ 豆腐のくず煮</p> | <p>ごはん 茎わかめ佃煮 豚肉と生揚げの炒め物 ★石狩汁</p> |
| 19日 ★クリスマス料理 | 20日 ★冬至・年末料理 | <p>二十四節気</p> <p>冬至</p> <p>今年は12月22日</p> | | |
| <p>クロワッサン 鶏肉の唐揚げ チーズサラダ さつまいもの豆乳スープ ★リザーブケーキ</p> | <p>ごはん ★くじら鯨ごぼう ★かぼちゃのみそ汁 いちご</p> | <p>冬至にまつわる食べ物</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1646 1487 1920 1758"> <p>かぼちゃ</p> <p>冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。</p> </div> <div data-bbox="1948 1487 2222 1758"> <p>ゆず</p> <p>冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。</p> </div> <div data-bbox="2250 1487 2634 1758"> <p>年末の鯨</p> <p>山口県の中には、一年の節目にからだをおおきく食べて、おおきな幸せ、おおきな力をいただくという風習があります。</p> </div> </div> | | |