



# 12月 予定献立表

平成22年11月29日

京丹後市立大宮中学校

月	火	水	木	金
<p><b>冬至に「運盛り」</b> 冬至は、「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ「運盛り」といって、昔から末尾に「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされています。特に、「にんじん」「れんこん」「なんきん（かぼちゃ）」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん（うどん）」の7つの食べ物の言葉の中に2回「ん」があり、特に運を呼び込むといわれています。この7つの食べ物にはカロテンやビタミンC、食物繊維、エネルギーと炭水化物が豊富に含まれ、栄養学的にも理にかなったものと言えますね。</p>		<p><b>1</b>  2日目</p>	<p><b>2</b> 中華丼(麦ごはん) 大根とツナの和風和え みかん 牛乳 <b>[845kcal]</b> テスト3日目</p>	<p><b>3</b> 白ごはん 豚肉のソースマリネ ブロッコリーのごまサラダ じゃがいもと卵のスープ 牛乳 <b>[891kcal]</b></p>
<p><b>6</b> 白ごはん ひじきのかき揚げ 小松菜と卵のごま和え 豆腐のすまし汁 牛乳 <b>[852kcal]</b></p>	<p><b>7</b> 麦ご飯 ビーフストロガノフ 大根サラダ りんごゼリー 牛乳 <b>[1022kcal]</b></p>	<p><b>8</b> 白ごはん キスの磯辺揚げ 筑前煮 白菜の昆布和え 牛乳 <b>[901kcal]</b></p>	<p><b>9</b> 白ごはん フライドチキン フレンチサラダ ポタージュスープ 牛乳 <b>[1064kcal]</b></p>	<p><b>10</b> 豚肉としめじのごはん ごぼうと大豆のサラダ さつまいもの味噌汁 牛乳 <b>[921kcal]</b></p>
<p><b>13</b> 白ごはん マーボー白菜 さつまいもと大豆とじゃこのスナック 水菜のサラダ 牛乳 <b>[950kcal]</b></p>	<p><b>14</b> 白ごはん 竹輪のごま煮 イカと大根の煮物 かつお和え 牛乳 <b>[820kcal]</b></p>	<p><b>15</b> 白ごはん さんまのかば焼き 磯香和え 味噌けんちん汁 牛乳 <b>[1012kcal]</b></p>	<p><b>16</b> 白ごはん 豚肉と野菜の香味和え カレーうどん プリン 牛乳 <b>[962kcal]</b></p>	<p><b>17</b> 炒りごきごはん はんぺんの甘酢和え 白菜の味噌汁 牛乳 <b>[808kcal]</b></p>
<p><b>20</b> 白ごはん 揚げ鶏と野菜のケチャップ煮 マセドアンサラダ りんご 牛乳 <b>[1012kcal]</b></p>	<p><b>21</b> 白ごはん ベーコンエッグ けんちん煮 ゆかり漬け 牛乳 <b>[918kcal]</b></p>	<p><b>冬至 22</b> 白ごはん 《主菜セレクト》 ・手作りハンバーグ ・鮭の味噌マヨネーズ焼き 即席漬け かぼちゃの味噌汁 《飲み物 セレクト》 ・ヒラヤミルク・ヒラヤリンゴ ・ヒラヤコーヒー ・ヒラヤソフト</p>	<p><b>23</b> 天皇誕生日 </p>	<p><b>24</b> キャロットライス アイリッシュシチュー(アイルランド) マカロニサラダ クリスマスデザート(ケーキ) 牛乳 <b>[1060kcal]</b> </p>

楽しい食事は体の栄養になる

だけでなく、心をリラックスさせてくれます♪♪♪

