

にち 日	ょうび 曜日	しゅしょく 主食	主菜・副菜など	のみ もの	からだの血や肉になる (赤のなかま)	からだの熱や力のもとになる (黄のなかま)	からだの調子を整える (緑のなかま)	エネルギー たんぱく質
1	月	てんらんかい ふりかえきゅうぎょうび 展覧会の振替休業日						
2	火	ビビンバ	^{だいず} 大豆ととりの中華いため たまご 卵とわかめのスープ	牛乳	ぶたにく とりにく だいず とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし ながねぎ たけのこ コーン たまねぎ にんじん こまつな いんげん	600kcal 25g
3	水	★ 岐阜県の100フード ★ ごはん	ししゃもの香りあげ 大歳のごっつお なめこのみそ汁	牛乳	あぶらあげ とうふ みそ ししゃも こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さといも こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが ごぼう だいこん なめこ ながねぎ にんじん	611kcal 24g
4	木	★ 旬: ブロッコリー ★ ブロッコリーのクリームスパゲティ	オニオンスープ みかん <mark>缶</mark>	牛乳	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	スパゲティ こむぎこ オリーブオイル あぶら	にんにく たまねぎ エリンギ はくさい コーン みかん ブロッコリー	643kcal 23.2g
5	金	ごはん	なめたけ / ちくわのマヨネーズやき わかめとツナの和えもの 肉団子のスープ	牛乳	ちくわ かつおぶしこ ツナ とりにく あおのり わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん マヨネーズ しろごま ごまあぶら	えのきたけ キャベツ もやし コーン しょうが しいたけ ながねぎ たまねぎ はくさい にんじん こまつな	606kcal 24.3g
8	月	★ 国産小麦パン ★ 国産小麦パン	ポテトのミートやき ABCスープ いちごジャムヨーグルト	牛乳	とりにく ベーコン チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ さとう マカロニ あぶら	たまねぎ しいたけ セロリ キャベツ いちご にんじん トマト	630kcal 23.4g
9	火	ごはん	さばの韓国風みそ煮 野菜の彩り和え みそ汁	牛乳	さば みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく ながねぎ もやし えのきたけ たまねぎ だいこん にんじん こまつな	653kcal 24.3g
10	水	ごはん	マーボー <u>ご</u> 腐 大豆といりこのごまがらめ 椿雨スープ	牛乳	とりにく とうふ みそ だいず いりこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ あぶら ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい ながねぎ にんじん にら	605kcal 25.7g
11	木	ごはん	ぶりの照りやき ごま酢和え 膝汁	牛乳	ぶり ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく しろごま あぶら	しょうが もやし ごぼう だいこん ながねぎ にんじん こまつな	639kcal 28.5g
12	金	★ 有機かぼちゃ ★ 有機かぼちゃのカレーライス	フレンチサラダ フルーツミックス	牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ はちみつ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ コーン フルーツミックス にんじん かぼちゃ	683kcal 17.5g
15	月	豚キムチ丼	ツナポテトぎょうざ ^{ちゅうか} 中華みそスープ	牛乳	ぶたにく ツナ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぷん じゃがいも はるまきのかわ あぶら ごまあぶら バター しろごま	にんにく しょうが たまねぎ はくさい はくさいキムチ もやし たけのこ ながねぎ えのきたけ コーン にら にんじん	615kcal 22.1g
16	火	★ 八王子ナポリタン ★ コッペパン	八王子ナポリタン 八王子ナポリタン らろみざかな 白身魚のパン粉やき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	牛乳	ベーコン みそ メルルーサ とりにく だいず ぎゅうにゅう	パン スパゲティ さとう パンこ はちみつ オリーブオイル あぶら マヨネーズ	にんにく たまねぎ キャベツ はくさい にんじん トマト	653kcal 30g
17	水	がたどん豚丼	もやしと茎わかめのピリカラいため にらたまみそ ^汗	牛乳	ぶたにく とりにく とうふ たまご みそ くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ しらたき さとう でんぷん じゃがいも あぶら ごまあぶら しろごま	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ にら	610kcal 25.3g
18	木	★ 旬: 小松菜 ★ ごはん	いかのねぎ塩いため 「木」な 小松菜とコーンいため 肉じゃが	牛乳	いか とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら	しょうが にんにく ながねぎ もやし コーン たまねぎ こまつな にんじん いんげん	606kcal 27.5g
19	金	★ 旬: みかん ★ とりごぼうピラフ	カレーポップビーンズ 白菜のスープ みかん	牛乳	とりにく あぶらあげ だいず ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	にんにく ごぼう はくさい えのきたけ コーン みかん にんじん	607kcal 21.6g
22	月	★ 冬至 ★ ごはん	とりのゆず風味からあげ もやしのからし和え かぼちゃすいとん	牛乳	とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ しらたまこ あぶら	しょうが ゆず もやし だいこん はくさい こまつな にんじん かぼちゃ	646kcal 23.8g
23	火	★ 八王子ラーメン ★ 「大王子ラーメン ★ 「大王子ラーメン ★	ジャンボぎょうざ ^{まめこくとう} 豆黒糖	牛乳	ぶたにく うずらのたまご とりにく だいず ぎゅうにゅう	ちゅうかめん はるさめ でんぷん はるまきのかわ くろざとう しろごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし コーン にら しいたけ はくさい こまつな	637kcal 28.9g
24	水	★ 旬: れんこん ★ ごはん	ひじきとれんこんのハンバーグ 和風ツナポテトサラダ かきたま汁	牛乳	とりにく ツナ かつおぶしこ とうふ たまご ひじき ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ さとう でんぷん じゃがいも あぶら	たまねぎ しいたけ れんこん きゅうり にんじん こまつな	616kcal 26.7g
25	木	★ クリスマス ★ カレーピラフ	チキンの照り煮 ミネストローネ 桑都カップケーキ	ジョア	とりにく ベーコン とうにゅう ジョア	こめ さとう じゃがいも こむぎこ チョコチップ あぶら	たまねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ にんじん いんげん トマト くわのは	662kcal 23g

12月22日は『冬至』です。冬至とは、 いちねんかん ひるま いちばん みじか ひ 一年間で昼間が一番短い日のことです。 昔の人は、夜の長いこの日に命が ^{*}終わってしまうと考えていました。 なので、冬至の日には厄(悪いこと)を はらうために栄養をとり、体を温めて けんこう ねが 健康を願いました。

【かぼちゃ】

「冬至にかぼちゃを食べると風邪を ひかない」と言います。かぼちゃには かぜを予防する「カロテン」という えいよう 栄養がたくさん含まれています。



【ゆず】

冬至には、ゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に 入る習わしがあります。これは、体の「ゆうずう」 がきくように、という願いがこめられています。



【「ん」のつく
 食べもの】

「運」を呼び込めるようにと、みかんや れんこん、にんじん、大根などを食べて ぇゟぎ **縁起をかつぎます**。



【こんにゃく】

地域によって「こんにゃくの砂おろし」と言い、 たた。 たんにゃくを食べて体の中の悪いものを外に だ 出します。

