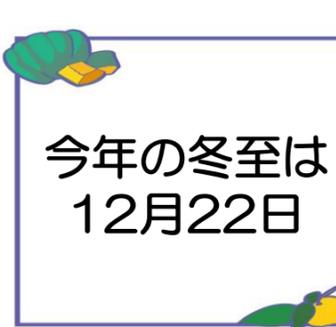


# 12月のこんだて

《今月の目標》 食事のマナーを身に着けよう

富山県立しらとり支援学校

令和5年12月

月	火	水	木	金 1日
<p>下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。</p>	<p>○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。</p>		 <p>今年の冬至は 12月22日</p>	<p>ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春巻き ナムル りんご</p> <p>エネルギー 773 kcal たんぱく質 29.7 g カルシウム 380 mg</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>バターロール 牛乳 卵うどん ビーンズサラダ みかん</p> <p>エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.8 g カルシウム 339 mg</p>	<p>ご飯 とろろ昆布 牛乳 ふくらぎのかば焼き 金平ごぼう 味噌汁</p> <p>エネルギー 769 kcal たんぱく質 33.0 g カルシウム 345 mg</p>	<p>食パン いちごジャム 牛乳 クリスピーチキン コーンとえ かぶのクリーム煮</p> <p>エネルギー 798 kcal たんぱく質 31.9 g カルシウム 391 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 おでん 納豆とえ バナナ</p> <p>エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.8 g カルシウム 369 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 春雨スープ りんご</p> <p>エネルギー 802 kcal たんぱく質 24.8 g カルシウム 464 mg</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>ココアパン 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ 添え野菜 ポトフ</p> <p>エネルギー 775 kcal たんぱく質 32.9 g カルシウム 363 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 きびなごフライ 磯とえ 豚汁</p> <p>エネルギー 756 kcal たんぱく質 34.3 g カルシウム 461 mg</p>	<p>カレーライス 牛乳 大根サラダ ヨーグルトとえ</p> <p>エネルギー 811 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 417 mg</p>	<p>ご飯 味付けのり 牛乳 卵とじ さんまのみぞれ煮 ごま味噌とえ</p> <p>エネルギー 843 kcal たんぱく質 37.5 g カルシウム 579 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 プルコギ ゆで野菜 味噌汁 パイ</p> <p>エネルギー 783 kcal たんぱく質 25.2 g カルシウム 360 mg</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>食パン ビーンズクリーム 牛乳 かぼちゃフライ フレンチサラダ ポテトスープ</p> <p>エネルギー 798 kcal たんぱく質 23.8 g カルシウム 333 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き はりはりとえ かきたま汁 みかん</p> <p>エネルギー 684 kcal たんぱく質 33.4 g カルシウム 386 mg</p>	<p>ご飯 ふりかけ 牛乳 大根の味噌煮込み 煮豆 昆布とえ</p> <p>エネルギー 756 kcal たんぱく質 31.5 g カルシウム 463 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 サバのカレー揚げ アーモンドとえ 味噌汁 バナナ</p> <p>エネルギー 871 kcal たんぱく質 30.5 g カルシウム 386 mg</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 温野菜サラダ クリスマスデザート</p> <p>エネルギー 889 kcal たんぱく質 28.0 g カルシウム 338 mg</p>



# 12月給食だより

富山県立しらとり支援学校

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

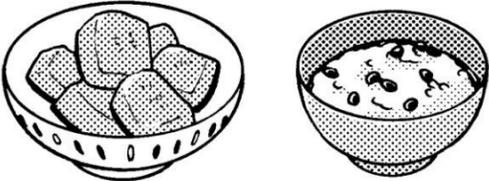
## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

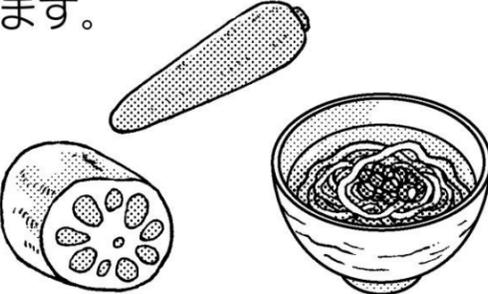
#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



#### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといい伝えがあります。

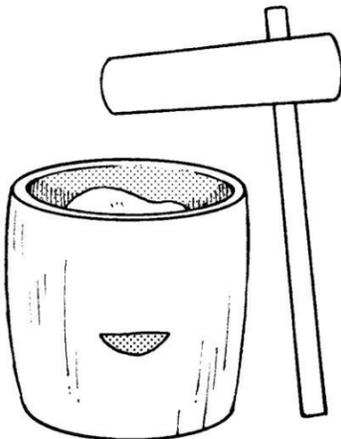


#### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。

### もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくりまします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



### 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。

