カレンダーも残すところあと1枚となりました。 1年で1番屋の時間が短くなる冬至があり、全体 的に夜が長い月となります。

寒さもこれから一段と増してき ます。上着を何枚も着るよりも食事 や運動に気を配り、寒さを乗り越え ましょう。

☆お願い

うにしましょう。

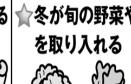
てきましょう。



☆朝・昼・夕の3食を

☆早寝・早起きを心がける | ☆冬が旬の野菜や果物

☆適度に体を動かす









金

欠かさず食べる 給食着は家庭で洗濯して、アイロンをかけて持っ

☆ 天候等により材料を一部変更する場合がありま す。予め御了承ください。

おはしは前日に献立表でチェックして忘れないよ

献え

950JA

立だっ

名が

血や肉や 骨になる 5 体の調子

を整える 料 エネルギ

> その他・ 調味料等

ーになる

感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底と ともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、 ついつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、 手首など、洗い残しの 多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、 しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、 清潔なハンカチや タオルでふきましょう。



ごはん

競手 生の鶏飯

3 メンチカツ

牛乳. ②とりにく たまご ③メンチカツ(とり・ぶた)

②にんじん しいたけ ②たくあん ねぎ ②ふかねぎ しょうが

(1)こめ ②さとう ③あぶら

8

牛乳.

②醤油 酒 みりん 塩 ②鶏がら

619kcal/24.2g

エネルギー/ たんぱく質

献え

たてわりパン

カレーミートソース

① キンパ鼠

ちらし寿司

① バターパン

② 多野菜の

クリーム煮

① ごはん ② ひじきの佃煮

3 豆乳鍋

<u>7 (</u>はし

① 髪ごはん

② ハヤシライス

大根サラダ

名い

立だっ

3 ABC **Z-7** 4 ミルメーク

牛乳.

② すまし汁 3 ヨーグルト

①醤油 酒 塩

②醤油 塩 かつお節 (だし)

582kcal/23.2g

牛乳 ①ぎゅうにく

3 ココアビーンズ

②ぎゅうにく チーズ

血や肉や骨 になる 体の調子 を整える エネルギ

ーになる

調味料等 エネルギー/ たんぱく質

②ぶたミンチ だいず チーズ ③とりにく ②にんじん たまねぎ ピーマン ②プルーン ③にんじん たまねぎ ③はくさい ほうれんそう ①パン ②あぶら ③じゃがいも マカロニ ③あぶら ④ミルメーク

②ニソニク ショウカ゛ケチャッフ゜ ソース ワイン 塩

548kcal/25.5g

②加-粉 ③醤油 塩 チナンブイヨン

②たちうおつみれ とうふ ②ワカメ ③ヨーグルト ①にんじん こまつな ①たくあん ②にんじん ②たまねぎ ねぎ えのきだけ ①こめ さとう ①ごま ごまあぶら

牛乳 ②とりにく ベーコン ②チーズ ぎゅうにゅう ③ローストだいず ②にんじん たまねぎ しめじ ②ブロッコリー カリフラワー ②はくさい ①パン ②じゃがいも あぶら ②マーガリン こむぎこ ②なまクリーム ③さとう ②塩 こしょう コンソメ 鶏がらスーフ

615kcal/26.3g

牛乳 ②ひじき しらすぼし ③とりにく つくね(とり) ③やきどうふ とうにゅう ②ねりうめ ③こまつな ③にんじん はくさい しめじ ③ふかねぎ えのきだけ (1)こめ ②さとう あぶら ごま ③じゃがいも ごま あぶら ②醤油 酒 塩

562kcal/22.2g

③醤油 みりん 鶏がらスープ

②にんじん たまねぎ えだまめ ②マッシュルーム ③だいこん きゅうり コーン ①こめ むぎ ②じゃがいも

②あぶら ③オリーブオイル ③アーモンド さとう ②ビーフルウ ケチャップ ソース ワイン ニンニク ②デミグラスソース ③醤油 酢 629kcal/21.7g

よていこんだて衰

和 5 年 度

鹿児島市立紫原小学校 金 14く (よし 11 12(1よし りくしはし ① コッペパン ① ごはん 献え ① こがた黒糖パ ② マーガリン ① ごはん ① ごはん 2 ふりかけ ② 三色 とぼろごはん ③ さつき芋と 立だっ 2 きびなごの ② ミートスパゲティー ③ 膝のしょうが妙め アングレーズ りんごの甘煮 名い ③ ひじきとくるみ 4 かきたま汁 ③ のっぺい汁 4 えびだんごスープ のソテー 牛乳. 牛乳 ②きびなご 牛乳 ②ぶたミンチ だいず 牛乳 ②ひじき 牛乳. 血や肉や ④とりにく えびだんご ③ぶたにく あぶらあげ ②ぎゅうミンチ スキムミルク ③ぶたにく ②ぶたミンチ たまご 材 骨になる ③チーズ ③ひじき あぶらあげ ④たまご とうふ わかめ ③とりにく あぶらあげ 3りんご ③にんじん だいこん ②にんじん グリンピース ③たまねぎ キャベツ ②にんじん コーン ほうれんそう 体の調子 ④にんじん たまねぎ ③ごぼう こんにゃく ②たまねぎ マッシュルーム ④にんじん たまねぎ ③にんじん だいこん ごぼう **④だいこん** ほうれんそう ③ねぎ しいたけ こんにゃく を整える ③ねぎ ③こんにゃく (4)C5 ①パン ②マーガリン (1)パン ①こめ ②ごま (1)こめ 料 エネルギ ③さつまいも さとう マーガリン ②あぶら パンこ さとう ②スパゲティー マーガリン ③はるさめ さとう あぶら ②さとう あぶら ーになる ④はるさめ ごまあぶら ③じゃがいも あぶら ③くるみ さとう あぶら 4) (hush) ③さといも でんぷん 半の他・ 4 経油 西 塩 コショウ ②/カチャップ トマトピューレ ソース ゚ソーク ワイン ③ショウガ 醤油 洒 オイスターソース ② 響油 洒 みりん ショウガ 4弾がらスープ ③ 酒 煮干し(だし) ②醤油 デ ミグ ラスソース ③醤油 みりん酒 ④醤油 酒 塩 かつお節(だし) 調味料等 ③醤油 酒 塩 かつお節 (だし) 586kcal/<u>25</u>.0g エネルギー/ たんぱく質 583kcal/21.0g 602kcal/23.5g 624kcal/26.2g 600kcal/24.3g 19(はし 21 (はし 20 ① こがたバターパン 献え 1) むぎごはん ① ごはん ② 手作りふりかけ ① きなこ揚げパン 2 タンドリーチキン ② マーボー大根 立だ ③ かぼちゃの ③ トマトと聞のスープ 2 ポークビーンズ ③ 蒸しシュウマイ 名が 冬至献立。そぼろ煮 3 みかん 4 セレクトケーキ 牛乳 ①きなこ 牛乳 ②ぶたミンチ あつあげ (iii) 血や肉や ②ぶたにく だいず ②あかみそ ②とりにく ヨーグルト ②しらすぼし かつおぶし のり 骨になる ②スキムミルク チーズ ③シュウマイ (ぶた) ③とりにく たまご ③とりミンチ あつあげ ③さつまあげ ②にんじん だまねぎ ③にんじん たまねぎ ③にんじん かぼちゃ 500 ②にんじん たまねぎ ③ブロッコリー トマト ②えだまめ ③たまねぎ たけのこ しいたけ 体の調子を ②だいこん えだまめ ②たけのこ しいたけ 整える ③みかん **279272** ③グリンピース こんにゃく 料 ①パン さとう あぶら ①こめ むぎ ①パン ①こめ ②じゃがいも マーガリン ②さとう ごまあぶら ③じゃがいも でんぷん ②ごま ごまあぶら エネルギ ーになる ②でんぷん 4ケーキ ③さとう あぶら ①塩 ②ニンニク ショウガ 塩 コショウ ②カレー粉 ケチャップ ソース 塩 コショウ その他・ ②クチャップ 酒 ニンニク ショウガ豆板醤 ②醤油 塩 酒 みりん 調味料等 ②ケチャップ゜トマトヒ゜ューレ ヒ゛ーフルウ ソース ③醤油 塩 コショウ 鶏がらスープ ③醤油 酒 みりん ショウガ 601kcal/23.8g エネルギー/ たんぱく質 629kcal/25.7g 672kcl/27.0g 627kcal/30.3g



(Q】 】 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう?







⟨Q⟩
✓ 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう?







() 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう?







(Q)(4) 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう?

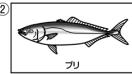


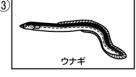




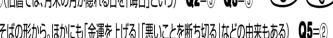
(♀) ←越しに用意される 「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は?

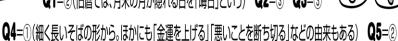






Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③





.....





