12月 給食だより

合志こども園

2021年12月1日～2021年12月28日

日付	給食	おやつ朝/昼	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂肪
1(水)	ご飯,豆腐チャンプルー,もやしのナムル,チンゲン菜の中華スープ	きな粉せんべい/牛乳,いちごのカップケーキ	豆腐,豚肉,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ごま油,ホットケーキミックス,バター,いちごジャム	にんじん,ピーマン,もやし,きゅうり,黒きくらげ,チンゲンサイ	603kcal 20.8g 18.8g
2(木)	ご飯,ホキのチーズ焼き,ポテトサラダ,具沢山スープ,りんご	いりこ/牛乳,プリン	ホキ,ハム,牛乳	米,じゃがいも,マヨネーズ	きゅうり,ほうれんそう,にんじん,コーン,りんご	624kcal 22.3g 21.1g
3(金)	ご飯,豚肉の高菜炒め,切干大根のサラダ,麩と玉ねぎのすまし汁	オレンジ/牛乳,海鮮お好み焼き	豚肉,ツナ,わかめ,かまぼこ,牛乳	米,砂糖,ふ,マヨネーズ	キャベツ,にんじん,たかな漬け,切り干し大根,しいたけ	604kcal 23.3g 21.4g
6(月)	ご飯,サバのみそ煮,いんげんののり和え,けんちん汁	クラッカー/牛乳,メロンパン	さば,豚肉,牛乳	米,砂糖,里芋,こんにゃく,ごま油,メロンパン	さやいんげん,にんじん,ごぼう	612kcal 22.8g 18.7g
7(火)	ご飯,クリームシチュー,レタスとツナのサラダ,バナナ	ゴーフレット/牛乳,マカロニきな粉	鶏肉,牛乳,ツナ,きな粉	米,じゃがいも,大,マカロニ,砂糖	にんじん,ブロッコリー,レタス,きゅうり,コーン,トマト,バナナ	627kcal 22.1g 16.2g
8(水)	ご飯,鶏肉の唐揚げ,小松菜のじゃこ和え,豆腐の味噌汁,ロールケーキ	りんご/牛乳,ソーダゼリー	鶏肉,ちりめんじゃこ,豆腐,鶏卵,牛乳,ゼラチン	米,砂糖,かたくり粉,油,小麦粉,コーンスターチ,生クリーム,ラムネ	こまつな,にんじん,パイン缶	828kcal 45.8g 23.9g
9(木)	ご飯,赤魚のチャンチャン焼き,かぼちゃの含め煮,たまごスープ	昆布/牛乳,ラスク	赤魚,鶏卵,牛乳	米,砂糖,かたくり粉,食パン,バター	キャベツ,にんじん,しめじ,かぼちゃ,ねぎ	659kcal 22.9g 18.6g
10(金)	ご飯,スパニッシュオムレツ,ブロッコリーのゴマドレサラダ,オニオンスープ,オレンジ	ウエハース/牛乳,ココアクッキー	鶏卵,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,薄力粉,砂糖,バター	ほうれんそう,にんじん,ブロッコリー,きゅうり,コーン,えのきたけ,バナナ	649kcal 18.2g 24.5g
11(土)	ビビンバ風ごはん,蒸ししゅうまい,春雨スープ,フルーツミックス	ビスケット/牛乳,お菓子	豚ひき肉,蒸ししゅうまい,わかめ,牛乳	油,砂糖,ごま油,米,はるさめ	にんじん,ほうれんそう,もやし,えのきたけ,ねぎ,もも,なし,さくらんぼ,りんご	596kcal 19.5g 16.8g
13(月)	ご飯,ホキの野菜あんかけ,キャベツの和風サラダ,さつまいものみそ汁,りんご	きな粉せんべい/牛乳,クリームコンフェ	ホキ,かにかまぼこ,わかめ,牛乳	米,かたくり粉,油,砂糖,さつまいも	にんじん,チンゲンサイ,グリンピース,キャベツ,きゅうり,ねぎ,りんご	619kcal 20.8g 17.0g
14(火)	ご飯,ミティティ,ブロッコリーサラダ,チョルバ,フルーツミックス（ルーマニア料理）	クッキー/牛乳,じゃことおかかのおむすび	牛ひき肉,豚ひき肉,鶏卵,チーズ,ツナ,鶏肉,牛乳,しらす干し	米,パン粉,和風ドレッシング,油	にんじん,ピーマン,ブロッコリー,レッドオニオン,コーン,パイン缶,みかん缶	714kcal 28.8g 21.8g
15(水)	ご飯,ホイコーロー風炒め,ほうれん草のナムル,じゃがいもの中華スープ	オレンジ/牛乳,肉まん	豚肉,牛乳,肉まん	米,砂糖,ごま油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,ほうれんそう,もやし	589kcal 22.2g 18.2g
16(木)	ひじきご飯,アジの胡麻味噌焼,大根のそぼろ煮,えのきのすまし汁	いりこ/牛乳,バナナ蒸しパン	ひじき,あじ,鶏ひき肉,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ホットケーキミックス,油	にんじん,えのきたけ,ねぎ,バナナ	632kcal 24.4g 17.1g
17(金)	ご飯,キーマカレー,ミモザサラダ,みかん	クラッカー/牛乳,ババロア	豚ひき肉,鶏卵,ベーコン,牛乳	米,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,キャベツ,きゅうり,みかん	650kcal 18.3g 23.3g
18(土)	スパゲティナポリタン,ブロッコリーのごま和え,キャベツのスープ,りんご	ゴーフレット/牛乳,お菓子	ウインナー,ベーコン,牛乳	スパゲティ,油,砂糖	ピーマン,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,りんご	563kcal 17.2g 17.6g
20(月)	ご飯,ピーマンの肉詰めフライ,ビーフンサラダ,白菜と人参のコンソメスープ,オレンジ	ウエハース/牛乳,今川焼き	ピーマンの肉詰めフライ,牛乳	米,油,ビーフン	きゅうり,にんじん,はくさい,コーン,オレンジ	623kcal 16.6g 21.0g
21(火)	ロールパン,カボチャのグラタン,レタスとカニカマのサラダ,玉ねぎとウインナーのコンソメスープ	きな粉せんべい/牛乳,ピーチゼリー	豚ひき肉,チーズ,かにかまぼこ,ウインナー,牛乳,ゼラチン	ロールパン,和風ドレッシング	かぼちゃ,レタス,コーン,にんじん,もも缶	568kcal 22.4g 25.2g
22(水)	中華丼,蒸し鶏ときゅうりの中華和え,わかめスープ,バナナ	昆布/牛乳,スノーボールクッキー	豚肉,わかめ,牛乳	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,薄力粉,バター	はくさい,チンゲンサイ,にんじん,しいたけ,たけのこ,黒きくらげ,きゅうり,もやし,かぼちゃ,バナナ	681kcal 23.5g 18.8g
23(木)	ご飯,鶏肉と白菜のケチャップ煮,スパゲティサラダ,ブロッコリーのコンソメスープ	りんご/牛乳,ジャムサンド	鶏肉,ハム,牛乳	米,砂糖,スパゲティ,マヨネーズ,食パン,マーマレード	はくさい,しめじ,きゅうり,コーン,ブロッコリー,にんじん	637kcal 23.5g 18.8g
24(金)	ご飯,白身魚のオランダ揚げ,キャベツのゆかり和え,玉葱の味噌汁	ビスケット/牛乳,フルーチェ	ホキ,牛乳,フルーチェ	米,薄力粉,油,じゃがいも	にんじん,キャベツ,きゅうり,しいたけ,ねぎ,みかん缶	549kcal 19.2g 14.6g
25(土)	ゆかりご飯,ちゃんぽん,チーズはんぺん,フルーツ杏仁	クラッカー/牛乳,お菓子	かまぼこ,豚肉,牛乳	米,中華めん,油	キャベツ,にんじん,黒きくらげ,もやし,コーン,みかん,パイン,もも	681kcal 19.9g 13.5g
27(月)	ご飯,かぼちゃと厚揚げ豆腐の甘辛煮,ごぼうのツナ和え,カブの味噌汁	クッキー/牛乳,きな粉ドーナツ	鶏肉,生揚げ,ツナ,牛乳,きな粉	米,しらたき,砂糖,ホットケーキミックス,油	かぼちゃ,はくさい,にんじん,ごぼう,きゅうり,かぶ,ねぎ	607kcal 18.5g 17.2g
28(火)	ご飯,マーボー茄子風,キャベツとコーンのおかか和え,えのきの中華スープ	いりこ/牛乳,マドレーヌ	豚ひき肉,わかめ,牛乳,鶏卵	米,砂糖,ごま油,かたくり粉,ホットケーキミックス,バター	しいたけ,なす,にんじん,キャベツ,コーン,きゅうり,えのきたけ,ねぎ	661kcal 19.2g 25.1g

月平均栄養価　エネルギー　634kcal　たんぱく質　22.2g　脂質　19.8g

冬至

冬至(とうじ)とは、1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

昔から、冬至には南瓜をはじめ、だいこんやうどんなど名前に「ん」のつくものを食べると【運】を呼び込めると言われています。
「ん」のつくものは「運盛り」と言い縁起を担いだり、また「いろはにほへと」の47音が「ん」で終わることから、物事をあらわす「一陽来復(いちようらいふく)」の願いも込められているのです。

また、冬至に「ゆず湯」に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。

※今年の冬至は12月22日です

～冬至の七草～

- **南瓜(なんきん)**
- **蓮根(れんこん)**
- **人参(にんじん)**
- **銀杏(ぎんなん)**
- **金柑(きんかん)**
- **寒天(かんてん)**
- **饂飩(うんどん)**

記載しているカロリー表示は、(2号)給食＋昼おやつの栄養価です。朝おやつは含まれません。
献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。　　㈱福岡県南部給食センター