

# 令和6年度12月献立予定表

※牛乳は全てにつく

福島県立いわき翠の杜高等学校・夜間主

月	火	水	木	金
<b>2日</b> ご飯 豚肉と里芋の中華煮 いかの酢味噌和え トマトと卵の中華スープ <small>※野菜だし使用</small>	<b>3日</b> ビビンバ キビナゴの唐揚げ キムチ和え わかめスープ	<b>4日</b> 味噌ラーメン きのこのおろし和え ブドウゼリー	<b>5日</b> ご飯 鯖の味噌煮 <small>※南瓜の代わりじゃが芋・人参</small> おからサラダ 味噌汁	<b>6日</b> ご飯 おろしハンバーグ ほうれん草のソテー キャロットラペ 味噌汁
<b>9日</b> 中華丼 <small>※野菜だし使用</small> わかめとツナの和え物 味噌汁	<b>10日</b> ご飯 肉じゃが 切り干し大根のサラダ 味噌汁	<b>11日</b> ひじきとあさりのペロンチーノ チーズフォンデュクロック みかん	<b>12日</b> ご飯 魚のフライ 大豆の磯煮 味噌汁	<b>13日</b> 魚の蒲焼き丼 麩と青菜の卵とじ 味噌汁
<b>16日</b> ご飯 タンドリーチキン <small>※鶏肉の代わり厚揚げ</small> シルバーサラダ ごま味噌スープ	<b>17日</b> ご飯 アジフライ 卵の花しつとり煮 豚汁	<b>18日</b> 映画教室	<b>19日</b> 鉄分たっぷりキーマカレー 厚揚げのエスニックサラダ	<b>20日</b> コッペパン キャラメルクリーム チーズハンバーグ 南瓜のカレー煮 <small>※じゃが芋・人参使用</small> ミネストローネスープ

## 季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月21日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。

かぼちゃ



「かぼちゃ」の旬は夏だが、長期間保存しておくことができ、若は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していた。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素(ビタミンA・C)が多く含まれている。「寒い冬、かぜなどをひかず、元気に過ごせるように」との願いが込められている。

ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、邪気を祓う力があるとされていた。また、「冬至」を「湯治(とうじ)」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったといわれる。「無病息災!」を願うと、いわれている。

## 今月の平均栄養摂取量

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
796 kcal	32.7 g	28.3 g	413 mg	4.9 mg	2.7 g