

12がつのこんだて



日にち	こんだてめい	からだ(体をつくる食品)		からだ(体の調子を整える食品)		からだ(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき いそかあえ のっぺいじる みかん	さけ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	はくさい たまねぎ こんにやく しいたけ みかん	むぎごはん さといも かたくりこ	マヨネーズ
2日(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ニギスマッチャフライ れんこんサラダ しろねぎのみそクリームシチュー	ニギス とりこ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー マッチャ	れんこん キャベツ しめじ しろねぎ	むぎごはん さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら マーガリン
3日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ブルコギ ナムル はるさめスープ	あさり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ あかピーマン ほうれんそう にんじん にら	しょうが にんにく もやし たまねぎ はくさい	むぎごはん かたくりこ さとう はるさめ	あぶら
6日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう げんきハンバーグ いろどりサラダ じゃこいりみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ ちりめんじゃこ	みずな にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ しいたけ キャベツ	むぎごはん パンこ さとう	あぶら マヨネーズ
7日(火)	あげパン(きなこあじ) ぎゅうにゅう アーモンドいため チンゲンサイのスープ	きなこ とりこ えび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ エリンギ たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら アーモンド
8日(水)	だいこんのカレーライス ぎゅうにゅう オムレツ ふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	にんにく しょうが たまねぎ だいこん キャベツ ふくじんづけ	むぎごはん さとう	あぶら
9日(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら わふうサラダ ぶたじる	いか ちくわ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ あぶら
10日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ ぶたにくのしょうがいため しゅんぎくのおひたし なめこのみそしる	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いりこ	しゅんぎく にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ なめこ はくさい	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら
13日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう やきししゃも あまずあえ おでん	うずらたまご とりこ あごだんご	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん	キャベツ だいこん こんにやく	むぎごはん さとう じゃがいも	
14日(火)	セルフバーガー まるパン しろみぎかなフライ 1しよくタルタルソース ぎゅうにゅう かいそうサラダ やさいとまめのスープ	ホキ だいた ウイナー	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん こまつな バジル	キャベツ だいこん たまねぎ えだまめ	パン さとう しろいんげんまめ きんときまめ じゃがいも こむぎこ パンこ	タルタルソース あぶら

日にち	こんだてめい	からだ(体をつくる食品)		からだ(体の調子を整える食品)		からだ(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
15日(水)	たきこみごはん ぎゅうにゅう とうふのねぎみそやき きんぴらごぼう ちくわのすましじる	とうふ みそ ちくわ とりこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ しめじ	むぎごはん さとう さつまいも	ごま あぶら
16日(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ あげしゅうまい かぶのゆかりあえ にくじゃがキムチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん かぶのは あかしそ いんげん ねぎ	キャベツ かぶ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ しらたき はくさいキムチ	むぎごはん こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら
17日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフコロッケ こんぶあえ あつあげのみそしる ワインゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ かぼちゃ	はくさい もやし たまねぎ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ かたくりこ パンこ ワインゼリー	あぶら
20日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのいそあげ ごまあえ みぞれじる	いわし とりこ	ぎゅうにゅう あおさ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ はくさい しょうが	むぎごはん かたくりこ パンこ こむぎこ	あぶら ごま
21日(火)	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム Tandリーポーク ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー みずな	にんにく レモン キャベツ しろかぶ しめじ たまねぎ	コッペパン いちごジャム さとう じゃがいも	あぶら
22日(水)	<とうじこんだて> むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき かぼちゃのにも ふゆやさいのみそしる	さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ いんげん にんじん	ゆず だいこん はくさい しろねぎ	むぎごはん さとう	
23日(木)	<クリスマスこんだて> コーンピラフ ぎゅうにゅう エビフライ カラフルサラダ ABCスープ クリスマスデザート	ハム えび	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ しろかぶ レモン はくさい	むぎごはん マカロニ こむぎこ パンこ さとう クリスマス デザート	あぶら

知っていますか 12月の食文化

12月は「師走」とも言います。禅師(師)が走り回るほど忙しい月という意味です。12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。

冬至かぼちゃ



冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるいとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

年越しそば



大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慣れしくも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るという理由から食べられるそうです。

今月の比田の野菜等 : こまつな キャベツ じゃがいも にんにく チンゲンサイ ほうれんそう にら みずな しゅんぎく かぶ