

給食だより

令和6年11月28日
 鯖江中学校
 保健相談部 No. 8

今年の冬至は12月21日

二十四節気



なんで「かぼちゃ」を食べるの？

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。

そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。



長期保存できる！

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！

病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。



12月献立

鯖江中学校
 スクールランチ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 ☆ ポトフスープ ☆ 鶏肉の竜田揚げ 2個 ツナサラダ 小煮しめ 大根の即席漬け カップケーキ (いちご) E 464 kcal P 20.5 g 塩分 2.8 g F 29.1 g	3日 ☆ 味噌汁 (なめこ) ☆ 肉じゃが ベーコンフライ 金平ごぼう フルーツカクテル E 340 kcal P 13.9 g 塩分 2.4 g F 17.0 g	4日 ☆ 豆腐子割 ☆ 鮭の塩焼き ソース焼きそば (カニカマ入り) (カニきむ) きゅうりの胡麻酢和え チキンナゲット ケチャップかけ E 307 kcal P 20.0 g 塩分 3.1 g F 15.0 g	5日 ☆ わかめスープ ☆ 豚肉の焼き肉炒め 里芋のごろっと煮 ししゃも天「磯辺」 パイン缶 E 303 kcal P 16.4 g 塩分 2.5 g F 14.7 g	6日 ☆ かきたま汁 ☆ チーズはんぺんフライ チリコンカン グリーンサラダ りんご E 318 kcal P 15.0 g 塩分 2.9 g F 18.3 g
9日 ☆ ボークカレー (ほうれん草入り) ☆ ハンバーグ焼き 大根サラダ 福神漬け オレンジ E 359 kcal P 16.0 g 塩分 2.8 g F 17.4 g	10日 アイアンの日 ☆ 味噌汁 (麩) ☆ おでん3種「卵 大根・コンニャク」 野菜のスタミナ炒め 白菜ナムル ハムカツ E 319 kcal P 17.1 g 塩分 3.0 g F 17.2 g	11日 ☆ 醤油ラーメンスープ ☆ あじの竜田揚げ ラーメン 人参と焼き豚炒め こっぴなます E 314 kcal P 20.5 g 塩分 2.8 g F 11.9 g	12日 ☆ 洋風スープ ☆ 鶏肉のハニーマスタード焼き ミートソース ほうれん草としらすの煮浸し カクテルゼリー となたデココ E 331 kcal P 21.6 g 塩分 2.8 g F 17.0 g	13日 歯っぴーの日 ☆ すまし汁 (かまぼこ) ☆ すき焼き わかめともやし の生姜和え ちくわ天「磯辺」 厚焼き玉子 お米のムース E 390 kcal P 17.7 g 塩分 2.7 g F 21.7 g
16日 ☆ ちゃんこ汁 ☆ メンチカツソースかけ 塩焼きそば 小松菜の地からし和え 黄桃缶 E 384 kcal P 13.9 g 塩分 3.4 g F 17.1 g	17日 ☆ 春雨スープ ☆ 豚丼 ポテトサラダ 一食マヨネーズ ほうれん草の海苔和え 揚げ肉シューマイ E 389 kcal P 14.8 g 塩分 2.6 g F 23.6 g	18日 冬至メニュー ☆ 味噌汁 (厚揚げ) ☆ 鯖のゆずコショウ焼き 冬至南瓜 切干大根の はりはり漬け みかん E 313 kcal P 21.3 g 塩分 2.6 g F 14.1 g	19日 ☆ 鶏肉と豆のスープカレー ☆ エビグラタンコロッケ (エビ含む) ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ 玉子ロール ミルメーク 「コーヒー」 E 419 kcal P 16.1 g 塩分 3.0 g F 21.4 g	20日 クリスマスメニュー ☆ ボタージュスープ ☆ レッドチキン焼き ミモザサラダ フライドポテト 肉団子の甘酢煮 ショコラ カップケーキ E 544 kcal P 22.7 g 塩分 2.9 g F 29.0 g
23日 終業式 地場産食材 里芋・キャベツ さつまいも・ピーマン かぶ・豚肉 今月の主な平均栄養価 エネルギー 366 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 19.0 g 塩分 2.8 g	※ わかめ、刻み昆布、しらす、青のり、刻みのり、ひじき、あおさの中にエビ・カニが混ざっている可能性があります。 ☆は温かいメニューです。 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質			