



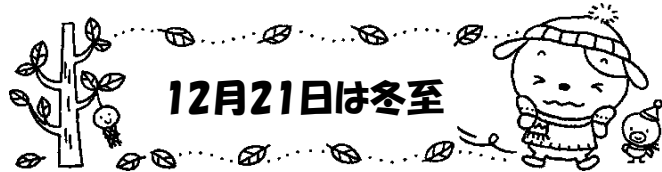
令和2年  
12月

# きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)	延長おやつ (4:30~)
1	火	パン・カレーうどん・チーズ入り野菜サラダ・バナナ	◎じゃが芋餅	・ウエハース ・ミルク	・チーズあられ
2	水	卵チャーハン・野菜炒め・ギョーザ・オレンジ・もやしのスープ	・サンドクッキー ・ミルク	・せんべい ・牛乳	・ドーナツ
3	木	パン・肉団子みそスープ・バナナ・ポパイサラダ	◎フライビーンズ ・ミルク	・ビスコ ・牛乳	・チョコチップパン
4	金	チキンライス・ブロッコリーサラダ・りんご・ポトフ風スープ	◎パープルサンド ・ミルク	・ポーロ ・牛乳	・ポテトチップス
5	土	パン・あんかけうどん・オレンジ・ツナサラダ	・スナックパン	・ビスケット	
7	月	麦ごはん・野菜入り納豆・肉じゃが・りんご・キャベツのみそ汁	◎バナナケーキ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
8	火	パン・魚フライ・千キャベツ・オレンジ・クラムチャウダー	・せんべい ・ミルク	・ポーロ ・牛乳	・ステッククリームパン
9	水	ご飯・ちくわのかき揚げ・お浸し・みかん・のっぺい汁	◎ピザトースト ・牛乳	・ビスコ ・ミルク	・ベジタベル
10	木	ツナの五目ご飯・ポテトサラダ・オレンジ・豆腐のみそ汁	◎スコーン ・ミルク	・白せんべい ・牛乳	・バウムクーヘン
11	金	パン・ワンタンスープ・バナナ・かぼちゃサラダ	◎大学芋 ・ミルク	・ビスケット ・牛乳	・おととと
12	土	パン・スパゲティーナポリタン・キャベツとコーンのサラダ・オレンジ・ポパイスープ	・ミニドーナツ	・せんべい	
14	月	昆布ご飯・ささみフライみかんソース・千キャベツ・バナナ・けんちんみそ汁	・ポテトチップス ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
15	火	パン・豆腐団子の中華風煮・ナムル・オレンジ・コーンわかめスープ	◎お好み焼き	・ポーロ ・ミルク	・サンドクラッカー
16	水	ご飯・サバの煮つけ・おかか和え・みかん・かきたまにゆう麵	◎かぼちゃケーキ ・ミルク	・白せんべい ・牛乳	・カントリーマアム
17	木	三色丼・大根とツナの煮物・バナナ・青菜みそ汁	・えびせん ・ミルク	・ビスコ ・牛乳	・クリームパン
18	金	パン・デミグラスソースハンバーグ・野菜サラダ・フライドポテト・りんご・ジュリアンスープ	◎紫芋モンブラン ・ミルク	・せんべい ・牛乳	・スナックパン
19	土	しらすわかめおにぎり・のりたまおにぎり・ウインナー・バナナ・豚汁	・チーズあられ	・ビスケット	
21	月	鮭ごまご飯・かぼちゃの甘煮・バナナ・卵入りみそ汁	◎黒蜜トースト ・牛乳	・クラッカー ・ミルク	・クッキー
22	火	パン・大根のハヤシチュー・野菜たっぷりサラダ・みかん	◎おもち	・ビスコ ・ミルク	・プチシュー
23	水	青菜しらすご飯・豆腐ナゲット・千キャベツ・オレンジ・大根のみそ汁	・ベジタベル ・ミルク	・ポーロ ・牛乳	・ミニドーナツ
24	木	カレーライス・りんごサラダ・みかん	◎ソーセージドッグ ・ミルク	・ビスケット ・牛乳	・かりんとう
25	金	パン・エビフライ・千キャベツ・トマトソーススパゲティー・オレンジ・イタリアンスープ	◎クリスマスケーキ ◎ミルクティー	・白せんべい ・牛乳	・せんべい
26	土	切り干し大根ご飯・じゃが芋とちくわの煮物・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	・サンドクラッカー	・せんべい	
28	月	えび天ご飯・筑前煮・みかん・そうめん汁	・おととと ・ココアミルク	・クラッカー ・ミルク	・せんべい



## 12月21日は冬至

冬至には、ゆず湯に入るという習慣もあります。ゆずの香りが邪気を払い体を温めて風邪の予防になり健康に過ごせると言われています。

冬至は、1年中で1番お昼の時間（日照時間）が短い日です。

昔から、冬至の日にかぼちゃを食べると風邪を引かないといわれています。かぼちゃには、βカロテン（ビタミンA）がたっぷり含まれていて、皮膚や、のどの粘膜を丈夫にし、風邪の菌をはね飛ばしてくれる働きがあります。また、体を温める効果があるので、冷え性の方にはうってつけの野菜です。

かぼちゃのビタミンは、長い間貯蔵しておいても壊れる事がない為、野菜の少ない時に、夏に収穫した栄養をたっぷりの“かぼちゃ”を食べるといい、昔の人の知恵ですね。

ホクホクして甘みが強く、おかずにも、おやつにも利用できます。給食でも「かぼちゃの甘煮」（12/21）

「かぼちゃケーキ」（12/16）などができます。天ぷらにしても美味しいですね。是非、ご家庭でもかぼちゃを取り入れてみてください。



## かぼちゃケーキ 12月16日

《材料 作りやすい量（g）》

米粉	200
ベーキングパウダー	8
豆乳	200
油	80
砂糖	100
塩	1.2
かぼちゃ	150

皮は全部むいてね！

- ①かぼちゃを軟らかくなるまで蒸かし、暑いうちにつぶす。
- ②材料を混ぜあわせ、かぼちゃも混ぜる。
- ③型に流し込み、170度程度に温めておいたオーブンで15分程度火が通るまで焼く。

もちもちで美味しいよ♡

