12月 給食カレンダー

今日の給食目標　寒さに負けない食事をしよう

月	火	水	木	金	土
				1 ツナと塩こんぶの まぜごはん 切干大根の卵焼き キャベツの和え物 みそ汁	2
4 冬野菜の マーボー豆腐丼 もやしの中華サラダ フルーツヨーグルト	5 ごはん いかのごまがらめ レモンあえ 生揚げと野菜の みそ汁	6 スイートポテト-スト 和風ポトフ コーンサラダ	7 ゆかりごはん 鮭のチャンチャン焼き 白玉入りかきたま汁 菊花みかん	8 スパゲティナポリタン お豆のサラダ 野菜チップス	9
11 白菜のうま煮丼 野菜のごま和え すいとん	12 黒砂糖パン 魚のカレー クリームソース焼き ABCマカロニスープ	13 サンマーめん じゃこサラダ アップルポテト春巻き	14 麦ごはん のりとあさりの佃煮 肉豆腐 みそドレサラダ	15 チリビーンズごはん ベーコンと 白菜のスープ りんご	16 わかめごはん 揚げぶり大根 せんべい汁
18 振替休業日	19 ★食育の日 ごはん 八丈島産キメジの メンチカツ 東京野菜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	20 冬の根菜入り カレーライス ツナサラダ くだもの	21 ★冬至献立 ほうとう ゆず香あえ 信玄きなこもち	22 あしたばパン カリカリチキンカツ カラフルサラダ 野菜スープ サンタゼリー	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は12月22日です。