

		体内でのおもなはたらきによる食品の分類						調味料	E: エネルギー量 (Kcal) P: たんぱく質 (g) F: 脂質 (g) 塩: 食塩相当量 (g)	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質					
魚、卵、肉、牛乳	野菜、豆、海藻	野菜、果物	野菜、果物	パン、麺、米	油					
【おかず】 主菜・副菜・汁物 / くだもの・デザート										
15月	有機米、ごはん	鶏つくね、平泉町産ヤーコンの塩こうじ炒め、かきたま汁	鶏肉、豚肉、豆腐	人参、ピーマン、にら	たまねぎ、たけのこ	パン粉、小麦粉、砂糖、ヤーコン、かたくり粉	みりん、酒、しょうゆ、塩、こしょう、しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、一味唐辛子、かつおだし、昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、塩		小学校 中学校	

一足早く、クリスマス献立を取り入れました☆みんなで仲良く、楽しく食べましょう!

16日	黒糖、コッペパン	モミの木チキン、フレンチサラダ、ABCスープ、クリスマスケーキ(チョコ)、クリスマスケーキ(いちご)	鶏肉、大豆粉、ベーコン	人参、小松菜	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、白菜、しめじ	かたくり粉、パン粉、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、砂糖、みず、水あめ、こんにゃく粉、小麦粉、砂糖、みず、水あめ	しょうゆ、塩、こしょう、酢、塩、こしょう、しょうゆ、コンソメ、スープストック、塩、こしょう、チョコレート、ココアパウダー		
-----	----------	--	-------------	--------	----------------------------	--	--	--	--

☆ 冬至献立 ☆ 今年の冬至は、12月22日です。冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると、運氣が上がる(運盛り)といわれています。

17日	ごはん	ぶりの柚庵焼き、かぼちゃのいとこ煮、とうじじる冬至汁	ぶり、あずき小豆、豆腐(みそ)	人参	ゆず果汁、大根、ごぼう、しめじ、れんこん、ねぎ	砂糖	酒、しょうゆ、みりん、寒天粉、しょうゆ、みりん、塩、煮干しだし	E:606 P:25.2 F:16.7 塩:1.4	E:753 P:29.9 F:19.1 塩:2.0
18日	ごはん	豆腐シュウマイ、まめもやし、さっぱり和え、チンゲンサイの中華スープ、バナナ	豚肉、豆腐、お魚ソーセージ(すけそうたら・いとよりだい・大豆粉)	人参、小松菜	たまねぎ、グリーンピース、しょうが、大豆もやし、きゅうり	砂糖、小麦粉、かたくり粉	しょうゆ、塩、酢、しょうゆ、中華スープストック、しょうゆ、酒、塩、こしょう		E:767 P:27.6 F:19.1 塩:2.3
19日	ごはん	(こぎつねごはんの具)、野菜コロッケ、キャベツののり和え、生揚げのみそ汁	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、わかめ	人参、小松菜	しょうが、たまねぎ、とうもろこし、もやし、キャベツ、かぶの葉、白菜、かぶ、えのきたけ、ねぎ	砂糖、小麦粉、コーンスターチ、パン粉、小麦粉、砂糖	酒、塩、しょうゆ、みりん、塩、しょうゆ、めんつゆ、煮干しだし		E:736 P:27.0 F:24.5 塩:2.6

12月使用予定の地場産食材

- 一関市産 : 米・有機米・牛乳・みそ・ほうれん草・小松菜・チンゲンサイ・大根(有機)・にんじん(有機)・ねぎ・りんご・トマトピューレ
- 岩手県産 : パン・鶏肉・豚肉・大豆・青大豆・生揚げ・豆腐・おから・大豆ミート・もやし・大豆もやし

「一陽来復」、冬至ですよ!

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

運盛り



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりが深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。

冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきる貴重な栄養源にもなりました。

ゆず湯



「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

