

行事食について知ろう

日本には様々な行事食があります。行事食には昔の人の願いや思いが込められています。また、地域や家庭によって食べる料理や味付けが違います。冬の行事食を紹介します。

12月21日 《冬至》

一年で一番昼が短くなる日です。野菜が不足しがちな冬に保存のきくかぼちゃを食べて風邪を予防します。



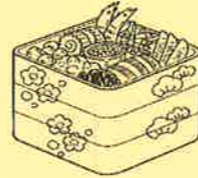
12月31日 《大晦日》

一年の締めくくりには年越しそばを食べる習慣があります。そばのように細く長く生きられるよう願いを込めて食べられています。



1月1日 《お正月》

おせち料理にはひとつひとつの料理に願いが込められています。



●伊達巻き

巻物（昔の本）に似ているので、勉強ができるように願います。

●栗きんとん

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな一年を願う料理です。

●昆布巻き

昆布を「喜ぶ」にかけて、楽しく過ごせるように願いを込めます。

●黒豆

まめで健康に暮らせますようにという意味が込められています。

1月7日 《七草の節句》

お正月につかれた胃を休めるために、春の七草を入れたおかゆを食べます。



はこべら すずな せり ほとけのざ なすな すずしろ ごぎょう

1月11日 《鏡開き》

お正月に神様にお供えした鏡餅を食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。



12月 栄養価平均値(基準値)			
小学校	エネルギー644kcal(640)	たんぱく質26.0g(24)	脂質22.4g(22)
中学校	エネルギー772kcal(820)	たんぱく質30.1g(30)	脂質25.2g(27)

12月 予定献立表

～12月の満期産食材～
牛乳 豆類 じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1木	こぎつねごはん 米 鶏ひき肉 油揚げ にんじん 生姜 えだまめ かつおエキス	すまし汁 豆腐 えび団子(えび すけそうだら 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	ほっけの塩焼き ほっけ	三色おひたし 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
2金	黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	白菜とベーコンのスープ ベーコン たまねぎ にんじん 白菜 セロリ とりがら コンソメ	鶏のからあげ 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 米油	大豆のサラダ 大豆 ハム りんご きゅうり コーン アーモンド マヨネーズ	牛乳	からあげ 小・中 2個 幼・保 1個
5月	ごはん 米	中華たまごスープ ほうれん草 長ねぎ にんじん 卵 カットわかめ とりがら ごま油 中華スープの素(魚醤パウダー含む)	さんまの生姜煮 さんま 生姜	もやしのナムル もやし きゅうり にんじん ハム ごまごま油	牛乳	
6火	カレーうどん ゆでうどん 鶏肉 小松菜 たまねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ カレー粉 ケチャップ かつお節 かつおエキス		青のりポテト じゃがいも 青のり 米油	みかん うんしゅうみかん	牛乳	
7水	ごはん 米	豚汁 豚肉 こんにゃく 豆腐 じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 煮干し かつおエキス 昆布エキス とうがらし	さばのごまだれ焼き さば ごま	小松菜のおひたし 小松菜 もやし かつお節	牛乳	
8木	三色どぼろごはん 米 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ 生姜 えだまめ	わかめのみそ汁 豆腐 カットわかめ 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	厚焼きたまご 卵	えのきのごまあえ えのき ほうれん草 にんじん ごま	牛乳	
9金	クリームパン 小麦粉 ショートニング 卵 脱脂粉乳 食塩 イースト マーガリン カスタードクリーム	キャベツとウインナーのスープ ウインナー たまねぎ にんじん キャベツ セロリ とりがら コンソメ	照り焼きチキン 鶏肉 生姜	大根とツナサラダ 大根 きゅうり にんじん カットわかめ ツナ	牛乳	
12月	チキンカレー 米 大麦 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん えだまめ りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース ケチャップ 小麦粉 バター 香辛料 はちみつ コンソメ		杏仁ミルクデザート ミルクデザート(杏仁味) 牛乳 みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶)		牛乳	
13火	みそラーメン 中華めん 豚肉 メンマ にんじん 長ねぎ 白菜 もやし 生姜 にんにく ラード ごまごま油 とうがらし トウバンジャン 豚骨		ちくわの香味あげ 焼きちくわ 青のり カレー粉 小麦粉 米油	中華あえ キャベツ きゅうり にんじん きくらげ アーモンド ラー油	牛乳	
14水	ごはん 米	たまねぎのみそ汁 たまねぎ 小松菜 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	ミートローフ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 卵 パン粉 牛乳 ウスターソース ケチャップ	大根サラダ きゅうり 大根 にんじん かつお節 ドレッシング(玉ねぎ チキンエキス レモン しいたけ にんにく 生姜 魚介エキス)	牛乳	
15木	チキンライス 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン コーン えだまめ バター トマトピューレ ケチャップ コンソメ	キャベツとニョッキのスープ たまねぎ にんじん キャベツ とりがら 北あかりニョッキ(じゃがいも 小麦粉 卵) ベーコン コンソメ	かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ(かぼちゃ パン粉 小麦粉 たまねぎ 乾燥マッシュポテト 植物油) 米油	クリスマスケーキ サンタさんのケーキ(卵 小麦粉 チョコレート 植物油 加糖れん乳 水あめ ココアパウダー 乳製品含む)	牛乳	クリスマス献立
16金	チーズパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チーズ	白菜のクリーム煮 白菜 たまねぎ にんじん パセリ コーン ベーコン 牛乳 バター 小麦粉 コンソメ 生クリーム	チキンのレモンペッパー焼き 鶏肉 レモンペッパーオイル	えだまめサラダ にんじん もやし えだまめ ハム ひじき ごまごま油	牛乳	
19月	ごはん 米	大根のみそ汁 大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さんまの塩焼き さんま	きんぴらごぼう 豚肉 ごぼう にんじん つきこんにゃく とうがらし	牛乳	
20火	シーフードスパゲティ スパゲティ えび いか あさり にんじん たまねぎ ピーマン パセリ にんにく コンソメ		カレーポテト じゃがいも カレー粉 米油	ささみとコーンのサラダ ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	牛乳	
21水	ごはん 米	豚キムチ汁 豚肉 豆腐 油揚げ にんじん 白菜 長ねぎ 白菜キムチ(アミ塩辛 イワシ魚醤 りんご含む) にんにく ごま油 豆板醤	たらのマヨネーズ焼き たら 粉チーズ マヨネーズ	ほうれん草のおひたし ほうれん草 もやし かつお節	牛乳	
22木	わかめごはん 米 わかめごはんの素 サラダ油	かきたま汁 ほうれん草 えのき 豆腐 つと 卵 かつお節 かつおエキス	鮭の焼きづけ 鮭	野菜のしらすあえ キャベツ にんじん コーン ちりめん マヨネーズ	牛乳	

☆ 12月の旬の食材 大根 ☆



大根の根の部分には、消化酵素(ジアスターゼ)が多く含まれているので、食物の消化を助けるとともに、腸の働きを整える効果があります。

また、大根の栄養素として、豊富なビタミンCが挙げられます。ただし、大根のビタミンCの分布は平均しておらず、中心部より表面の皮の方が約2倍も多く含んでいるので、なるべく皮はむかずに、きれいに洗って皮ごと食べることをおすすめします。