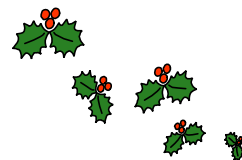


令和2年12月

こんだて



西郷村学校給食センター

	火	水	木	金
	1日 ひじきの煮物 鯖の竜田揚げ 麦ごはん 大根のみそ汁	2日 カミカミグミ 切干大根のカレー炒め 鶏肉のみそチーズ焼き 麦ごはん なめこ汁	3日 コールスローサラダ ソース えびフライ コッペパン 豆乳スープ	4日 熊倉小 リクエスト献立
	月			
7日 卵ともやしの炒め物 いかのねぎソース 麦ごはん すいとん汁 幼稚園、西一中 川谷小、川谷中	8日 にこにこまめ 昆布とごぼうの炒め物 豚肉のにらソース 雑穀ごはん 白菜のみそ汁	9日 みかん レンコンツナサラダ チキンカレーライス	10日 お楽しみデザート キャベツサラダ フライドチキン にこにこパン マカロニスープ	11日 ふりかけ 海藻とツナの和え物 わかさぎブリッター 麦ごはん おでん 幼稚園
14日 春雨サラダ ギョウザ 麦ごはん 八宝菜 幼稚園	15日 アーモンドあえ 三色そばろ井 野菜のみそ汁	16日 梅昆布あえ 鮭の塩焼き 麦ごはん けんちん汁 中華麺	17日 ヨーグルト ブロッコリーのおかかマヨ 大学いも タンメン	18日 プルーン マカロニサラダ ソース 白身魚のフライ カレーピラフ ポテトスープ 幼稚園
21日 レンコン入りきんぴら さばの幽庵焼き 黒米ごはん かぼちゃのみそ汁 幼稚園	22日 オレンジ 塩昆布あえ 豚肉のしょうが焼き 雑穀ごはん 厚揚げのみそ汁 幼稚園	23日 大根の煮物 ぶりの照り焼き 麦ごはん ほうれん草のみそ汁 幼稚園	24日 ハムコーンサラダ ソース メンチカツ にこにこパン トマトスープ 幼稚園、米小、羽太小 小田倉小、川谷小、川谷中	インフルエンザや胃腸炎が流行する季節です。食事前の手洗いをしっかりおこないましょう！

冬至について

冬至とは、1年中で昼間の時間が1番短い日です。冬至にはかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。昔の日本では冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜もほとんどなくなっていました。そこで元気に冬を越せるようにと願いを込め、栄養もあって保存もきくかぼちゃは特別に大切に食べていたようです。かぼちゃは夏の野菜ですが、切らなければ冬まで保存することができるので、冬の大切なビタミン源だったのですね。また、ゆず湯に入ると冷えに効いたり、体が温まって1年間風邪を引かないといわれています。今年の冬至は、12月21日です。給食では12月21日に「さばの幽庵焼き(ゆず風味)」「レンコン入りきんぴら」

