

# 12月の南犬立



今がおいしい!  
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

|      |  |  |   |  |
|------|--|--|---|--|
| 献立   | 今がおいしい!<br>タラとミカン  |  |   |  |
| 使用食材 | 旬とはそれぞれが一番おいしく、栄養価が高い時期のことを言います。旬の時に食べるからこそ本来のおいしさを味わって、四季の違いを楽しみましょう! |  |   |  |
| 栄養価  |  |  |   |  |
|      | 4 (月)  | 5 (火)  | 6 (水)   | 7 (木)  |
| 献立   | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>みそ汁<br>みかん                                | ごはん<br>あぶたま(卵)<br>きんぴらごぼう(卵・ごま)<br>みそ汁<br>グレープフルーツ                           | バターロール(卵・乳)<br>マカロニのクリーム煮(小麦・乳)<br>ポパイサラダ(ごま)<br>バナナ<br>牛乳(乳)   | おもちゃつき<br>豚汁                                     |
| 使用食材 | 精白米・ぶり・里芋・鶏ひき肉<br>絹ごし豆腐・長葱・ほうれん草<br>みかん                                | 精白米・豚小間・油揚げ・人参・玉葱・鶏卵<br>グリルベ-ス・ごぼう・さつま揚げ<br>大根・わかめ・グレープフルーツ                  | バターロール・鶏小間・マカロニ・玉葱・人参<br>しめじ・グリルベ-ス・ほうれん草・ｺｰﾝ<br>ﾀﾞｰｽﾄﾙ・ﾊﾞﾅﾅ・牛乳 | 大根・人参・ごぼう・里芋<br>こんにゃく・木綿豆腐・長葱                    |
| 栄養価  | エネルギー 442 kcal 脂質 13.0 g<br>たんぱく質 20.9 g 食塩 1.6 g                      | エネルギー 433 kcal 脂質 12.3 g<br>たんぱく質 17.9 g 食塩 2.1 g                            | エネルギー 441 kcal 脂質 17.3 g<br>たんぱく質 18.6 g 食塩 2.8 g               | エネルギー 401 kcal 脂質 8.8 g<br>たんぱく質 12.9 g 食塩 1.5 g |
|      | 11 (月)   | 12 (火)   | 13 (水)  | 14 (木)   |
| 献立   | ごはん<br>ボークシューマイ(小麦・卵)<br>麻婆春雨(ごま)<br>ほうれん草の海苔和え<br>すまし汁・オレンジ           | クリスマスメニュー<br>ケチャップライス<br>オムレツ(鶏卵)<br>さつまいものヨーグルトサラダ(卵・乳)<br>コンソメスープ<br>りんご   |   | ☆ おやつ ☆<br>マーブル蒸しパン<br>ヤクルト                      |
| 使用食材 | 精白米・春雨・豚ひき肉・生姜・玉葱・人参<br>ピーマン・長葱・ほうれん草・えのき茸<br>わかめ・麩・ｶﾞｯｼﾞ              | 精白米・ﾊﾞｰﾝｺﾝ・人参・玉葱・ｺｰﾝ・ｸﾞﾘﾙﾍﾞｰｽ<br>鶏卵・ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・さつま芋・かぼちゃ・きゅうり<br>ﾓｰｽﾞ・ほうれん草・りんご |   | 蒸しパンミックス・ココア<br>スキムミルク・牛乳                        |
| 栄養価  | エネルギー 357 kcal 脂質 5.5 g<br>たんぱく質 12.3 g 食塩 2.0 g                       | エネルギー 375 kcal 脂質 8.9 g<br>たんぱく質 9.4 g 食塩 1.8 g                              |   | エネルギー 179 kcal 脂質 2.1 g<br>たんぱく質 5.3 g 食塩 0.4 g  |

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。

## 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

今年は12月22日(金)です。  
カボチャを食べて、ユズ湯に入り、  
寒い冬を元気に過ごしましょう!!



## 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を三十日と呼び、一年最後の特別な日に「大」を「つ」けて「大晦日」といいます。

大晦日の日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

今年も家族そろって食べたい行事食のひとつですね。