

日	曜	献立名
2	月	ご飯、豚バラ大根、ツナとブロッコリーのサラダ、味噌汁
3	火	ご飯、ハンバーグのきのこソースがけ、ほうれん草のサラダ、コーンスープ
4	水	ご飯、ひきずり、カリカリじゃこの大根サラダ、味噌汁
6	金	味噌煮込みうどん、うずら卵のスコッチエッグ、フルーツ和え
10	火	麦ご飯、イカフライ・わかさぎの唐揚げ、豚肉とこんにゃくの甘辛煮、味噌汁
11	水	高菜炒飯、小籠包、厚揚げとうずら卵のスープ、ナタデココゼリー
12	木	バターチキンカレー、ポテトサラダ
13	金	ご飯、関東煮、みかん
16	月	ご飯、さばの銀紙焼き、小松菜のおかか和え、けの汁
17	火	ご飯、豚角切肉の中華風照煮、白菜サラダ、わかめスープ
18	水	ハヤシライス、イタリアンサラダ
19	木	ご飯、キムチ豆腐、春巻き、大豆もやしのナムル
20	金	牛丼、具だくさん汁
23	月	ご飯、鶏の唐揚げ、野菜のバター醤油ソテー、かぼちゃスープ、クリスマスケーキ

* 牛乳は毎日つきます。
* 予定が変わる場合もあります。

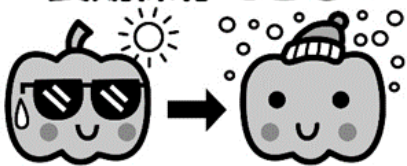


冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。



「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ばれることから食べられてきました。