



給食カレンダー 12月

令和3年12月
ひたちなか市立佐野中学校

月	火	水	木	金
今月の目標 食事と文化について 知ろう	ひたちなか市産農産物の使用 米・里芋・さつまいも・小松菜・人参・白菜・しょうがなどです。	1 ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ エネルギー たんぱく質 食塩 841kcal 13%g 2.3g	2 ごはん 牛乳 根菜チキン みそ味キャベツスープ 885kcal 14% 2.0g	3 はちみつパン 牛乳 にこちゃんフライ れんこんサラダ マセドアンスープ 854kcal 15% 3.2g
6 ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め 昆布あえ 794kcal 14% 1.7g	7 コッペパン チョコクリーム 牛乳 鮭のムニエル コールスローサラダ 肉だんごスープ 857kcal 17% 3.2g	8 きのかスパゲッティ 牛乳 コロッケ 海藻サラダ 736kcal 19% 2.7g	9 さつまいもごはん 牛乳 実沢山汁 果物 841kcal 14% 2.3g	10 ツナトースト 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 りんごゼリー 793kcal 19% 2.7g
13 ひたちなかを食べよう ごはん 牛乳 那珂湊産さんまのかば焼き おひたし みそけんちん汁 848kcal 12% 2.3g	14 黒パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ほうれん草とツナのサラダ 834kcal 16% 1.9g	15 ごはん 牛乳 すきやき 納豆 即席漬 856kcal 16% 2.4g	16 ごはん 牛乳 ローズポークのメンチカツ しらすあえ さつま汁 874kcal 13% 2.3g	17 丸パン 牛乳 ハンバーグドミグラスソース 粉ふきいも 麦入り野菜スープ 787kcal 16% 3.1g
20 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンサンスー 848kcal 15% 2.3g	21 ミニミルクパン 牛乳 ローストチキン オニオンドレッシングサラダ コーンポタージュ クリスマスデザート 860kcal 16% 3.5g	22 冬至 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 磯香あえ ほうとう 825kcal 17% 2.7g	23 ジャンバラヤ 発酵乳 揚げえびシューマイ レモンドレッシングサラダ 847kcal 12% 2.4g	冬至とは1年で最も昼の時間が短くなる日のことです。 冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。 寒い冬を乗り切る昔からの知恵がつまっています。

12月の平均供給栄養量

	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
供給値	834	15	26	438	4.4	336	0.86	0.67	46	2.5
基準値	830	16	25	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5

給食だより

【えび】 ひげが伸び、腰が曲がっているところを老人に見立て、長寿への願い。

【きんとん】 きんとんは「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味。今年も豊かな生活が送れますようにとの願い。

【紅白かまぼこ】 紅はめでたさと喜びを表し、白は神聖を表す。お正月は紅白の色で祝う。半円形が「初日の出」を連想させ、縁起がよい。

【酢レンコン】 レンコンには穴があいていることから「先の見通しがきく」という縁起のよい意味。

【黒豆】 言葉からの連想で、一年をまめに健康に暮らせますようにとの願い。

おせち料理は重箱に盛りつけます。一般的に三段の重箱が使われているようです。上から「一の重」「二の重」「三の重」と呼びます。また、それぞれのお重によって盛りつけられる料理が異なります。「一の重」は祝い肴、口取りとよばれるもの、「二の重」は酢の物・焼き物、「三の重」は煮物です。
いずれも縁起のよいものを年の初めに家族で食べるご馳走がおせち料理です。

【昆布巻き】 言葉から連想されるように「喜ぶ」に通じて、また、昆布は「ひろめ」ともいわれたので、立身出世（世間に名を広める）への願い。



【田作り（ごまめ）】 昔、田畑の高級肥料だった「干鰯（ほしか）」と同じイワシを使うことから、五穀豊穡の願い。

【数の子】 ひと腹の卵の数が多いことから、子孫繁栄の願い。

【なます】 だいこんは大地に根をはるので、家の土台がしっかりとて栄えるようにとの願い。

【菊花かぶ】 菊は日本の花で、昔からお祝いのときに使われていたので、かぶを菊の花に見立てて祝う。

日本の行事食について

【伊達巻き】 江戸っ子の気だてを表す「伊達（だて）」（粋で目立つ）の意味と、「巻物」の巻きが合わさって伊達巻きという。昔、本のような読み物は巻物になっていたため、教養や文化が身につくようにとの願い。

【煮しめ】 ごぼうは根菜なので、一家の土台がしっかりするようにとの願い。さといもは1本の苗からたくさんの芋が収穫できるというところから、子孫繁栄の願い。

ひたちなかを食べよう

さといも



さといもは貯蔵性が高く1年中出回っていますが、秋から冬が旬です。一般的な「土垂」という品種や大きな「八つ頭」やえびのように曲がった「海老芋」なども店頭並びます。佐野中学区の砂川さん、一中学区の二川さんの畑でしか作っていない八つ頭系の幻の品種「雄太くん」が使われます。