

12月



よていにこんだて もいつけひょう

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。

1 マカロニグラタン フレンチサラダ むぎごはん ミネストローネ	2 しいらのおうごんあげ ごますあえ むぎごはん ふゆやさいたっぷりとんじる	3 みかんの日 しょうゆドレッシングあえ おやこどん (むぎごはん) おやこどん (ぐ)	4 はるさめサラダごまふうみ むぎごはん ふたにくとやさいのちゅうかいため	5 東山小リクエストこんだて チーズハンバーグ とうにゅうプリンタルト げんきサラダ わかめごはん ABCスープ
8 朝ごはんこんだて たまごベーコンとほうれん草のいためもの 朝ごはんコンテスト [中村西中3年生] 朝ごはんコンテスト [中村小5年生] むぎごはん えいようたっぴりスープ	9 にくじゃが むぎごはん こうやどうふのあげに やさいのおかかあえ	10 キャベツとコーンのサラダ ふゆやさいかレー (ルウ) ふゆやさいかレー (むぎごはん)	11 いちようの日 マンナンサラダ とうふとりそぼろのあんかけどん (具) とうふとりそぼろのあんかけどん (むぎごはん)	12 中村西中リクエストこんだて わふうからあげ (小2こ・中3こ) ガトージョコラ はるさめサラダ キムチチャーハン たまごスープ
15 コロッケ キャベツのとさゆずあえ むぎごはん はるさめスープ	16 ひじきのごまマヨネーズあえ むぎごはん かつおだいこん	17 ヤンニョムチキン うましおきゅうり むぎごはん にらたまスープ	18 はたのう食材こんだて はたのうやさいのツナサラダ てづくりぶしゅかんケーキ むぎごはん はくさいのクリームシチュー	19 高知の食べものいっぱいの日 だいこんのそぼろに あげだしとうふ むぎごはん ふゆやさいのごまあえ
22 冬至こんだて さばのしょうがやき ゆずだいこん むぎごはん 運氣アップ冬至みそしる	23 かみかみきゅうりもみ ぶたたまどん (むぎごはん) ぶたたまどん (具)	24 クリスマスこんだて ポテトとおこめのささみカツ クリスマスデザート マカロニサラダ ミニオレンジジュース ミニコッパパン コーンスープ	25 チーズコーンサラダ チキンライス かぶのポトフ	来年もよく