



平成28年 12月

きゅうしよくこんだてよていひょう

給食献立予定表



瀬戸内市長船学校給食調理場

Table with columns: 日付, 献立名, 主な材料 (subdivided into 体をつくるものになる, 体の調子をととのえる, エネルギーのもとになる), 上段:エネルギー(kcal), 下段:たんぱく質(g), 小学校, 中学校. Rows include items like カレーうどん, おひたし, 小麦ごはん, etc.

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。

※○印の日は、瀬戸内市基本献立です。

※5日(月)は「もってえねんジャーの日」です。

※瀬戸内市のホームページに、献立表と使用した食材の産地を掲載しています。



12月21日は「冬至」といって、1年のうちで一番太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかるとかぜをひかないといわれています。

かぼちゃはビタミンA、ゆずはビタミンCを多く含んでいるので、かぜを防ぐのにぴったりの食べ物です。

♪冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります♪

