

給食だより12月号



北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和5年11月30日 No.9

日	曜	献立	行事
1	金	ギョーザ、春雨サラダ、味噌汁（いも・しめじ）	後期中間調査④
2	土		
3	日		
4	月	オムライス、サラダ、スープ	薬物乱用防止教室
5	火	カレーうどん、手巻き寿司（焼肉）	
6	水	焼き魚、牛すき煮、味噌汁（玉ねぎ・わかめ）	
7	木	チキン南蛮、切り干し大根煮、味噌汁（白菜・あげ）	
8	金	蓮根のはさみ揚げ、ピリ辛こんにゃく、もやし豚汁	
9	土		
10	日		
11	月	ポークカレー、サラダ	
12	火	カツ煮、白菜の海苔和え、味噌汁（とうふ・えのき）	
13	水	野菜味噌ラーメン、サンドおにぎり	
14	木	中華風おこわ、シュウマイ、スープ	
15	金	魚のホイル焼き、牛肉とごぼうのしぐれ煮、味噌汁（わかめ・とうふ）	
16	土		
17	日		
18	月	豚キムチ、かに玉あんかけ、スープ	
19	火	サバの味噌煮、五色春雨、味噌汁（大根・あげ）	消費者教室
20	水	親子うどん、サラダ巻き	
21	木	メンチカツ、豚汁	体育大会・冬季休業前集会
22	金	冬季休業～1月14日まで	

～冬至・キーワードは『ん』～

12月は、1年のうちで最も昼が短く夜が長い「冬至」があります。（2023年は12月22日）この日は、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりします。他にも「冬の七種（ななくさ）」といって名前に「ん（うん→運）」がつく7種類の食べ物を食べる習慣があります。



これらの食べ物は、冬が旬で栄養価が高い食物です。例えば、かぼちゃと人参に含まれるβカロテンや、レンコンとキンカンに含まれるビタミンCは免疫力を高める効果があります。冬を元気に過ごすための食物として昔から注目されていたのでしょうね。

