

12月 学校給食献立表

令和7年度発行 東広島北部学校給食センター

日(曜)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
献立	牛乳 ごはん 白身魚の天ぷら 更紗あえ ちゃんこ汁	牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 アーモンドあえ	牛乳 ごはん よせ鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ	牛乳 コッペパン スイートシチュー コールスローサラダ	牛乳 ごはん マーボー豆腐 シャキッとポテトの中華あえ	牛乳 ごはん うずみの具 くわいのから揚げ 甘酢あえ 郷土料理	牛乳 ごはん ポークカレー 白菜のレモンサラダ	牛乳 ごはん ホキの香芳だれかけ おかかあえ かきたま汁	牛乳 黒糖パン ゴロゴロ野菜のみーそソーススパゲッティ プロッコリーとみかんのサラダ ひろしま給食	牛乳 ごはん 中華丼の具 米粉めんの中華あえ ヨーグルト
	牛乳	牛乳	牛乳 〇	牛乳 〇	牛乳 〇	牛乳 〇	牛乳 〇	牛乳	牛乳 〇	牛乳 〇
	精白米 口学校給食用強化米	精白米 口学校給食用強化米	精白米 口学校給食用強化米	コッペパン	精白米 口学校給食用強化米	精白米 口学校給食用強化米	精白米 口学校給食用強化米	学校給食用強化米	黒糖パン	精白米 口学校給食用強化米
	白身魚天ぷら	鶏ひき肉	鶏肉	鶏肉 〇 料理酒	大豆ミート	鶏肉	[[] [] [] [] [] [] [] [] [] [ホキでん粉付き 〇	カットスパゲッティ ロ	豚肉
	場が強いのは、場合のは、場合のは、場合のは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	料理酒 おろししょうが △ かぼちゃ △	たら ○ 木綿豆腐 ○ ○ にんじん △	さつまいも □ たまねぎ △ にんじん △	豚ひき肉 O 料理酒 おろしにんにく Δ	むきえび ○ 木綿豆腐 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	料理酒 おろしにんにく △ じゃがいも □	おろししょうが △	料理酒 おろしにんにく △ おろししょうが △	料理酒 おろししょうが △ おろしにんにく △
	にんじん Δ もやし Δ	たまねぎ Δ にんじん Δ	はくさい Δ だいこん Δ	マッシュルーム △ グリンピース △	おろししょうが △ トウバンジャン	さといも □ ごぼう Δ	たまねぎ Δ にんじん Δ	料理酒みりん風調味料	たまねぎ Δ にんじん Δ	いか O たけのこ △
	塩昆布 O うすくちしょうゆ 三温糖 ロ	さつま揚げ ○ 編揚げ ○ 板こんにゃく △	はるさめ □ しゅんぎく △ しろねぎ △	丸鶏使用がらスープ 有塩バター 米粉	木綿豆腐 ○ にんじん △たまねぎ △	しめじ Δ ねぎ Δ だし昆布	グリンピース △ カレールウ トマトケチャップ	しろねぎ △	れんこん \triangle ごぼう \triangle さやいんげん \triangle	たまねぎ \triangle はくさい \triangle にんじん
± n	鶏つくね	さやいんげん △ 三温糖 □	だし昆布 混合削り節	調理用牛乳 〇 塩	たけのこ	混合削り節 こいくちしょうゆ	ウスターソース こしょう	水	トマト缶 △ トマトケチャップ	きくらげ \triangle チンゲンサイ \triangle
献立	はくさい △ だいこん △ にんじん △	こいくちしょうゆ みりん風調味料 水	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒	こしょう 水	ねぎ △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ	料理酒 みりん風調味料 塩	水	にんじん △	ウスターソース 赤みそ ○ 三温糖 □	丸鶏使用がらスープ オイスターソース 三温糖 □
の 材	ごぼう △ 木綿豆腐 O	アーモンド	塩水	にんじん Δ	みりん風調味料 赤みそ	水	チキンハム Ο はくさい Δ	和え物用花かつお O 三温糖 □	丸鶏使用がらスープ 塩	こいくちしょうゆ 塩
料	細切りこんにゃく △ 油揚げ ○ しろねぎ △	キャベツ Δ ほうれんそう Δ にんじん Δ	ツナ水煮 O 干ひじき O	キャベツ Δ とうもろこし Δ きゅうり Δ	中みそ O じゃがいもでん粉 ロ	くわい △ 揚げ油 □	きゅうり △ にんじん △ なたね油 □		こしょう 水	こしょう じゃがいもでん粉 ロ
	こいくちしょうゆ 塩	もやし △ 三温糖 □	キャベツ Δ こまつな Δ	なたね油 塩	50めん O	塩	三温糖 □ レモン果汁 △	木綿豆腐 油揚げ	キャベツ Δ	チキンハム O
	みりん風調味料 だし昆布 混合削り節	こいくちしょうゆ	にんじん △ /ンエッグマヨネーズ □ 暦:	こしょう 酢 三温糖	じゃがいも □ にんじん △ こまつな △	もやし △ こまつな △ にんじん △	酢 塩 こしょう		プロッコリー Δ みかん缶 Δ なたね油 ロ	米粉めん □ キャベツ △ カットわかめ ○
	水		こいくちしょうゆ 白すりごま ロ		三温糖 口 うすくちしょうゆ	配 三温糖 □		ねぎ △ だし昆布	下 三温糖 □	にんじん △ 三温糖 □
					でま油 ロ	塩 こいくちしょうゆ		混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	温しよう	酢 うすくちしょうゆ ごま油 ロ
								塩 料理酒		ヨーグルト 0
								じゃがいもでん粉 口水		
エネ 食塩 ルギー 相当! 日 (曜)	635 kcal 1.6 g 15(月)	612 kcal 1.5 g 16(火)	604 kcal 1.2 g 17(水)	593 kcal 1.9 g 18(木)	624 kcal 1.8 g 19(金)	606 kcal 1.6 g 22(月)	603 kcal 2.3 g 23(火)	605 kcal 1.7 g	604 kcal 2.4 g	623 kcal 1.7 g
				10(71)	10/31/	~~ (/)/	20(20)			
		牛乳 ボスノ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	がっ にち	ბე ს [ტ. 7:	
献	ごはん 煮込みおでん	ごはん タッカルビ	ごはん コメカラ	リッチパン ポトフ	古代米ごはん さばの照り焼き	ごはん 肉じゃが	牛乳 ごはん もみの木ハンバーグ	12月22日は	「冬至」	15.2 Al-4 P.2 17.41
献立	ごはん	ごはん	ごはん	リッチパン	古代米ごはん	ごはん	牛乳 ごはん もみの木ハンバーグ りっちゃんのサラダ クリスマスのマカロニスープ	12月22日は 繁窒は、1年のうちで	「冬至」 最も気傷が低い位置にくるため	
献 立	ごはん 煮込みおでん 磯香あえ	ごはん タッカルビ ナムル	ごはん コメカラ レそひじきあえ 豚汁 福富中学校リクエスト献立	リッチパン ポトフ フレンチーズサラダ	古代米ごはん さばの照り焼き ゆず香あえ ゆめまる汁 食育の日・冬至献立	ごはん 肉じゃが 梅じゃこあえ	牛乳 ごはん もみの木ハンバーグ りっちゃんのサラダ クリスマスのマカロニスープ クリスマスデザート 小谷小学校リクエスト献立	12月22日は 冬室は、1年のうちできるります。普の人は、太	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるため 陽の予が弱まると人間の運気	も衰えると考えていた
献 立	ごはん 煮込みおでん	ごはん タッカルビ	ごはん コメカラ しそひじきあえ 豚汁	リッチパン ポトフ	古代米ごはん さばの照り焼き ゆず香あえ ゆめまる汁 食育の日・冬至献立 牛乳 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「	ごはん 肉じゃが	牛乳 ごはん もみの木ハンバーグ りっちゃんのサラダ クリスマスのマカロニスープ クリスマスデザート	12月22日は 冬室は、1年のうちできるります。普の人は、太	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるため 陽の労が弱まると気質の運気 清め、邪気を払うが置や、「ん」	も衰えると考えていた
献 立 	ごはん 煮込みおでん 磯香あえ 中乳 ○ 精白米 学校給食用強化米	ではん タッカルビ ナムル 牛乳 ○ 精白米 学校給食用強化米	ごはん コメカラ しそひじきあえ 豚汁 福富中学校リクエスト献立 牛乳 ○ 精白米 学校給食用強化米	リッチパン ポトフ フレンチーズサラダ 牛乳 O リッチパン ロ 鶏肉 O	古代米ごはんさばの照り焼きゆず香あえゆめまる汁★育の日・冬至献立牛乳	ごはん 肉じゃが 梅じゃこあえ 牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米	中乳 ごはん もみの木ハンパーグ りっちゃんのサラダ クリスマスのマカロニスープ クリスマスデザート 小谷小学校リクエスト献立 中乳 同日 特白米 学校給食用強化米	12月22日は 繁室は、1年のうちで量 なります。 いんし、 、	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるため 陽の方が弱まると気間の運気 清め、邪気を払うが意や、「ん」 があります。	もでいた 」のつく食べ物を食べて
献 立 	ごはん 煮込みおでん 磯香あえ 牛乳 ○ 精白米 □	ではん タッカルビ ナムル 牛乳 ○ 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒	ごはん コメカラ しそひじきあえ 豚汁 福富中学校リクエスト献立 牛乳 精白米	リッチパン ポトフ フレンチーズサラダ 牛乳 O リッチパン ロ	古代米ごはん さばの照り焼き ゆず香あえ ゆめまる汁 食育の日・冬至献立 牛乳 「高田米 玄米 黒米 赤米	ごはん 肉じゃが 梅じゃこあえ 牛乳 〇 精白米 □	中乳 ごはん もみの木ハンバーグ りっちゃんのサラダ クリスマスのマカロニスープ クリスマスデザート 小谷小学校リクエスト献立 中乳 ○ 精白米 □	12月22日は	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるため 陽の予が弱まると人間の運気 清め、邪気を払う小豆や、「ん」 があります。	も うえると 考えていた 」のつく 食べ物を食べて 運」を呼び込もう!
献 立 	ごはん 煮込みおでん 機香あえ 中乳 ○ 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 だいこんにもく うすら卵 ○	ではん タッカルビ ナムル 牛乳	ごはん コメカラ しそひじきあえ 豚汁 【富中学校リクエスト献立 牛乳 ・ 特白米 学校給食用強化米 鶏肉 こしょう おろしにんにく 清酒し上撰	リッチパン ポトフ フレンチーズサラダ 牛乳 リッチパン 鶏肉 料理酒 ミカクテルウインナー にんじん たまねぎ かぶ ム	古代米ごはん さばの照り焼き ゆす香あえ ゆめまる汁	ごはん 肉じゃが 梅じゃこあえ 牛乳 ○ 精白米 学校給食用強化米 牛肉 ○ 料理酒 じゃがいも □ □ においた たまねぎ △	中乳 ごはん もみの木ハンバーグ りっちゃんのサラダ クリスマスのマカロニスープ クリスマスデザート 小谷小学校リクエスト献立 中乳 同日米 学校給食用強化米 もみのきハンバーグ なたね油 「キャベツ」 「キャベツ」 「サース・アン・ス・アン・ス・アン・ス・アン・ス・アン・ス・アン・ス・アン・ス・アン	12月22日は を空は、1年のうちできなります。皆の人は、太 ことから、ゆず湯で身を 「蓮」を呼び込む風習か	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるため 陽の方が弱まると人間の運気 清め、邪気を払う小草や、「ん」 があります。	も うえると ぎゃく えていた 」のつく 食べ 物 を 食べて 運」を呼び込もう!
献 立 	ごはん 煮込みおでん 機香あえ 中乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ではんタカルピナムル 中乳	ごはん コメカラ しそひじきあえ 豚汁 【福富中学校リクエスト献立 牛乳 「特白米 学校給食用強化米 鶏肉 こしょう おろしにんにく 清酒(上撰) 米粉 場げ油	リッチパン ポトフ フレンチーズサラダ 牛乳 リッチパン 鶏肉 料理酒 ミかがいりでしたしん たまなぎ たいがいも マッシュルーム さやいんげん ム	古代米ごはん さばの照り焼き ゆず香あえ ゆめまる汁 食育の日・冬至献立 牛乳 「中乳 「中乳 「中乳 「中乳 「中乳 「中乳 「中乳	ごはん 肉じゃが 梅じゃこあえ 牛乳	中乳	12月22日は 冬室は、1年のうちで覧なります。音の人は、太 なります。音の人は、太 ことから、ゆず湯で身を 「蓮」を呼び込む風習か	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるため 陽の予が弱まると人間の運気 清め、邪気を払う小豆や、「ん」 があります。 ん」のつく食べ物で「 れこん かんてん きんかん	も衰えると考えていた」のつく食べ物を食べて 「運」を呼び込もう! きんなん うんどん (うどん)
立 	 ごはん 煮込みおでん 機 牛乳 特や 学校和 場内 場内 場内 場別 の の	ではんタカルビナムル	ごはん コメカラ しそひじきあえ 豚汁 本富中学校リクエスト献立 中乳	リッチパン ポトフ フレンチーズサラダ 中乳 リッチパン	古代米ごはん さばの照り焼き ゆず香あえ ゆめまる 十 第白米 玄米黒米 赤米 学校給食用強化米 さば	ではん 肉じゃで あえ 中乳	中乳	12月22日は 冬至は、1年のうちで なります。昔の人は、太 ことから、ゆず湯で身を 「運」を呼び込む風習か	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるため、	も衰えると。考えていた 」のつく食べ物を食べて 連」を呼び込もう! きんなん うんどん (うどん) が強まっていくことから
立 献	ごはん 煮込みおでん 磯香あえ 中乳	ではんタナムル	ごはん コメカラ しそひじきあえ 豚汁 福富中学校リクエスト献立 牛乳 特白米 学校給食用強化米 鶏肉 こしょう ころろにんんにく 清酒し上撲 米粉 揚げ油 もやし ム	リッチパン ポトフ フレンチーズサラダ 牛乳 リッチパン	古代米ごはん さばの照り焼き ゆず香あえ ゆめまる せ乳	ごはん 肉じゃか 梅じゃこあえ 牛乳	中乳	12月22日は 冬至は、1年のうちで なります。昔の人は、太 ことから、ゆず湯で身を 「潼」を呼び込む風習か なんきん にんじん まるなんきや にんじん まるなんきや にんじん まるなど ころ こう	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるためには、一般である。 「は、ので、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で、で	も衰えると。考えていた 」のつく食べ物を食べて 連」を呼び込もう! きんなん うんどん (うどん) が強まっていくことから
立 <u></u> 献立の	ごはん 煮込みおでん 機香あえ 中乳 半 特校 年乳 半 自校 内理近ん 人 のですると場である。 「関連では、こののですると場でする。 はいこんら卵もでしたの卵もでしたののですると場でする。 はいこんら卵もでする。 はいこんの卵もでする。 はいこののでする。 はいこのでする。 はいででな。 はいでする。 はいででする。 はいででです。 はいでででででです。	ではんタカルピナムル ○ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		リッチパン ポーズ サラダ 中乳	古代米の原り焼きゆする計・	ごはん 肉じゃかが 梅じゃでこあえ 中 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	中乳	12月22日は 冬至は、1年のうちで動 なります。昔の人は、太 ことから、ゆず湯で身を 「運」を呼び込む風習か	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるためには、	も衰えると考えていた」のつく食べ物を食べて 連」を呼び込もう! きんなん うんどん (うどん) が強まっていくことからなり、「一陽来復」には、
立 立	ごはん 煮込みあえ 中乳 精神 (本)	ではんタナムル 中		リポトン オーズサラダ 中乳 リ	古代 はん さばん さばの	ごはん 肉じゃかが 梅じゃであえ 牛乳 白米 食用強化米 牛乳 白米 食用強化米 牛肉 理がいん さきゃんにん なん ム ム ム ム ム ム はきゃん にん はおんに だま えんに がん はいれる はいれる しょ はいりん 風間味 しょりん 人 国 はいりん 風間味 かいりん 風間味 かいりん 風間味 かいりん 風間味 かいりん 風間味 かいりん の こ ひかん の の の の の の の の の の の の の の の の の の の	中乳	12月22日は 冬至は、1年のうちで なります。1年の人は、太太 ことから、ゆず湯でうなで 「運」を呼び込む風習か なんきん にんじん 1 を変至を境にかしずっと 冬至は「一場で表しまします。」とも呼 冬でない終わり春が来ること	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるためにいるがあると、人間の運気を払うかででであります。 ハのつく食べ物で「れんこん かんてん きんかんが長くなり、南び太陽のがあるとが起源という。 は、ます。このことが起源という。 から、ことができない。ことが記事がよい方に 19日は	も衰えると考えていた 」のつく食べ物を食べて 運」を呼び込もう! ぎんなん うんどん (うどん) が強まっていくことから なり、「一陽来復」には、 とうじにんだて 「冬至献立」です。 しみに☆彡
立 献立の材	 ごはん 煮込みあえ 中 1 申 2 申 2 申 3 申 4 申 3 申 3 申 3 申 4 申 3 申 3 申 4 申 3 申 4 申 3 申 4 申 3 申 4 申 4	で	ではん コメカラ しそび で	リポフナーズサラダ 中乳 リ 鶏料ごがけった。	古代はんさばり焼きゆすまる 中乳	で	中乳 により は できます できます できます できます できます できます できます できます	12月22日は 冬至は、1年のうちで計 なります。昔の人は、流太 ことから、ゆず湯で見から 「運」を呼び込む風習か なんきん (かぼちゃ) 「空をでいるでは、にんじん を発生は「一般である。」ともいる。 を変している。 を変している、 を変してい	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるためにいるがあると、人間の運気を払うかででであります。 ハのつく食べ物で「れんこん かんてん きんかんが長くなり、南び太陽のがあるとが起源という。 は、ます。このことが起源という。 から、ことができない。ことが記事がよい方に 19日は	も衰えると考えていた 」のつく食べ物を食べて 連」を呼び込もう! ぎんなん うんどん (うどん) が強まっていくことから なり、「一陽来復」には、
立 献立の材	ごはん 煮込みあえ 中	ではんカルル		リポトン オーズサラダ 中乳 リ	古代ばの焼きゆかきます	ではんのではんできます。 ○ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	中乳 において	12月22日は 冬至は、1年のうちで計 なります。昔の人は、流太 ことから、ゆず湯で見から 「運」を呼び込む風習か なんきん (かぼちゃ) 「空をでいるでは、にんじん を発生は「一般である。」ともいる。 を変している。 を変している、 を変してい	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるためにいるがあると、人間の運気を払うかででであります。 ハのつく食べ物で「れんこん かんてん きんかんが長くなり、南び太陽のがあるとが起源という。 いいます。このことが起源という。 からます。 いってもない。 ないます。 いってもない。 ないます。 いってもない。 ないます。 いってもない。 ないます。 いってもない。 ないます。このことが起源という。 ないます。このことが起源という。 「いっぱん」 「いっぱん	も衰えると考えていた 」のつく食べ物を食べて 運」を呼び込もう! ぎんなん うんどん (うどん) が強まっていくことから なり、「一陽来復」には、 とうじにんだて 「冬至献立」です。 しみに☆彡
立 献立の材	ごはん 煮込みあえ 中	でタナ 特		リポフ サラダ	古代ばり焼きゆかめ 食育の日・冬至献立 中乳 (大成の香香ま) (本の香香ま) (本の香香味) (で	中乳 に	12月22日は 冬至は、1年のうちで派太のうちで派太のうちで派太のうちで派太のうちで派太のうちで派太のうちで派太のようでは、後をである。中で込む風習がある。中で込む風習がある。中で込む風景を変し、一切ではいる。本語では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の一般では、1年の1年の1年の1年の1年の1年の1年の1年の1年の1年の1年の1年の1年の1	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるため。 陽の方が弱まると人間の運気 清神の、邪気を払うが意や、「ん」 があります。 「ん」のつく食べ物で「 れんこん かんてん きんかん かんてん きんかん かば長くなり、一声が天陽の方方。 呼ばれます。このことが起源とという。 一部がよい方に があります。	も衰えると考えていた 」のつく食べ物を食べて 運」を呼び込もう! ぎんなん うんどん (うどん) が強まっていくことから なり、「一陽来復」には、 とうじにんだて 「冬至献立」です。 しみに☆彡
立 献立の材	ごはん 煮込みあえ 中	でタナナ 中 精学 鶏料おおもはたにさこ丸赤三みこ 細もにきと白三酢 間しいのうではたいな 用 別しに少いぎんいな 用 別しに少いぎんいな 用 別しに少いぎんしまつ使そ 糖んく りしじうもま 糖 したいな カー こしゅう をまん ない しゅうご温 がく としゅう としゅう としゅう としゅう としゅう としゅう としゅう としゅう		リポフ サラダ	古代ばり焼きゆきまる 中乳	で	中乳 において	12月22日は	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるため。 陽の予が弱まると人間の運気 清め、邪気を払う小豆や、「ん」 があります。 れんこん かんてん きんかん かんてん きんかん かんてん かんてん きんかん 呼ばれます。このことが起源と いき悪いことが の事がよい方に があります。 「9日は おたのし かあります。	も衰えると考えていた 」のつく食べ物を食べて 運」を呼び込もう! ぎんなん うんどん (うどん) が強まっていくことから なり、「一陽来復」には、 とうじにんだて 「冬至献立」です。 しみに☆彡
立 献立の材	ごはん 煮込みあえ 中	でタナ 特		リポフ サラダ	古代ばすめか	で	中乳 はん はん かく	12月22日は	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるため。 陽の力が弱まると人間の運気を払うが弱まると人間の運気を払うがでした。 ん」のつく食べ物で「ん」のつく食べ物で「れたん かんてん きんかん かんてん きんかん まんかん かんてん きんかん かんてん きんかん かんてん かんてん きんかん かんてん まます。このことが起源といいます。 「単ばれます。このことが起源といいます。 まる食品(赤) ます。 なる食品(赤) もとになる食品(緑)	も衰えると考えていた 」のつく食べ物を食べて 運」を呼び込もう! ぎんなん うんどん (うどん) が強まっていくことから なり、「一陽来復」には、 とうじにんだて 「冬至献立」です。 しみに☆彡
立 献立の材	 ごはん	でタナ 特		リポフ サラダ	古代ばすめか	で	中乳 はん もから ロー	12月22日は	「冬至」 最も太陽が低い位置にくるため。 陽の力が弱まると人間の運気を払うが弱まると人間の運気を払うがでした。 ん」のつく食べ物で「ん」のつく食べ物で「れたん かんてん きんかん かんてん きんかん まんかん かんてん きんかん かんてん きんかん かんてん かんてん きんかん かんてん まます。このことが起源といいます。 「単ばれます。このことが起源といいます。 まる食品(赤) ます。 なる食品(赤) もとになる食品(緑)	も衰えると考えていた」のつく食べ物を食べて 運」を呼び込もう! ぎんなん うんどん (うどん) が強まっていくことからなり、「一陽来復」には、 とうじこんだで 「冬至献立」です。 しみに☆彡