



## 12月 学校給食献立表

令和7年度発行  
広島北部学校給食センター

エネルギー 質量相当量 635 kcal 1.6 g 612 kcal 1.5 g 604 kcal 1.2 g 593 kcal 1.9 g 624 kcal 1.8 g 606 kcal 1.6 g 603 kcal 2.3 g 605 kcal 1.7 g 604 kcal 2.4 g 623 kcal 1.7 g

がつ にち とうじ  
12月22日は「冬至」

とうじ  
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置にくるため、昼が短く、夜が長く  
なります。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていた  
ことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて  
「運」を呼び込む風習があります。



とうじ さかい すこ ひ なが ふたた たいよう ちから つよ  
冬至を境に少しずつ日が長くなり、再び太陽の力が強まっていくことから  
とうじ いちょううらいふく よ きげん いちょううらいふく  
冬至は「一陽來復」とも呼ばれます。このことが起源となり、「一陽來復」には、  
ふゆ な はる こ ねる  
冬が終わり春が来ること・悪いことが  
つづ 続いたあと、ようやく物事がよい方に  
むかふこと いみ がります

資の都合により、献立を変更することがあります。  
養価は4年生です。  
△口について…

△□について…  
：おもに体をつくるもとになる食品（赤）

- ・おもに体をつくるものになる良品（赤）
- ・おもに体の調子を整えるものになる食品（緑）

- ・おもに体の調子を整えるものになる食品（緑）
- ・おもに体エネルギーのもとになる食品（黄）

こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「お

1996-1997 年度全国普通高等学校毕业生就业情况报告

---

Page 1 of 1