

12月 こんだてよていひょう

2009

三島市立東小学校

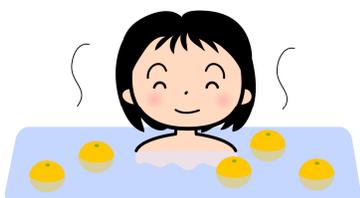
ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネ ルギー (kcal)	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにねつやちからの もとになるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)		
1	火	いかのたきこみごはん じゃがいものそぼろに みそしる		あぶらあげ いか ぶたにく みそ わかめ	じこう 	むぎ さとう じゃがいも あぶら でんぷん ふ	ほししいたけ グリーンピース にんじん ねぎ ふるね たまねぎ	598
2	水	ジャージャーめん ツナのあえもの フルーツ		ぶたにく みそ ツナ		あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ふるね にんにく たまねぎ コーン にんじん たけのこ きゅうり ほししいたけ ねぎ キャベツ フルーツ	619
3	木	むぎごはん とうふのカレーに フレンチサラダ		ぶたにく とうふ だいず ハム チーズ		むぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	639
4	金	むぎごはん まぐろとだいずのナッツあえ キャベツのソテー しめじのスープ		だいず まぐろ ベーコン		むぎ あぶら がゆナツ さとう	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ しめじ	638
7	月	バーガーパン ソーセージのごまパンこあげ こふきいも やさいスープ		さんかくソーセージ ベーコン		あぶら ぱんこ こむぎこ ごま じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	623
8	火	チキンピラフ じゃがいものちゅうかサラダ コーンスープ		とりにく スキムミルク こなチーズ	じこう 	バター ごまあぶら むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり コーン ほうれんそう	574
9	水	むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ		ぶたにく とうふ たまご		むぎ あぶらさとう じゃがいも でんぷん ごまあぶら	にんにく ふるね ピーマン たけのこ ほししいたけ コーン ねぎ	643
10	木	むぎごはん さばのしおやき おひたし けんちんじる フルーツ		さば とりにく とうふ		むぎ でんぷん こんにやく さといも	ふるね にんにく フルーツ ごぼう はくさい しめじ だいこん ねぎ にんじん ほうれんそう	606
11	金	むぎごはん マーボードウフ パンサンズー		ぎゅうにく とうふ ぶたにく ハム みそ たまご		むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ きゅうり	644
14	月	ふゆやさいかレー フルーツヨーグルトタルト		ぶたにく ヨーグルト	じこう 	むぎ あぶら じゃがいも タルト	ふるね にんにく たまねぎ りんご にんじん レーズン カカオ チョコ かわ みるくかん パンかん ピチかん ぶどうかん	654
15	火	むぎごはん ししゃものたつたあげ ひじきのいために とんじる		ししゃも ひじき とうふ あぶらあげ ぶたにく さつまあげ みそ		むぎ あぶら さとう こんにやく さといも	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	639
16	水	うどん くろはんぺんのフライ キャベツソテー		かまぼこ ぶたにく		でんぷん あぶら こむぎこ ぱんこ	ほししいたけ はねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	622
17	木	むぎごはん がんものにつけ きりほしだいこんのもの フルーツ		がんもどき みそ あぶらあげ わかめ さつまあげ		むぎ さとう あぶら じゃがいも	ゆでほしだいこん ほししいたけ ねぎ さやいんげん フルーツ	635
18	金	さつまいもごはん オムレツのやさいあんかけ みそしる フルーツ		オムレツ あぶらあげ みそ	じこう 	さつまいも むぎ ごま さとう でんぷん	ピーマン にんじん たまねぎ しめじ だいこん こまつな フルーツ	588
21	月	チョコカール ポークビーンズ フレンチサラダ デザート		だいず ぶたにく ハム		バター さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	790

※ 休校のため10月8日の給食が中止になり、年間給食回数が195回から194回になりました。
給食費は返金いたしません、そのぶんは今年度の食材の充実に使用いたします。よろしくお願いたします。

冬至(12月22日)

～ 行事と食べ物の話 ～

冬至は一年で一番昼が短く夜が長い日です。昔からこの日にかぼちゃを食べると健康によい、長生きをするなどと伝えられています。もともと冬野菜でないかぼちゃがすすめられた理由に、昔は冬場に野菜が少なく、栄養が不足しがちだったことから、保存がきいて栄養価の高い、かぼちゃが重宝されたと考えられています。



またこの日にゆず湯に入る習慣もあります。ゆずの皮には血液の流れをよくし、からだを温める成分があります。それでお風呂に浮かべるようになったそうです。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするのは、どちらも風邪をひかないように、冬を無事に過ごせるように、という願いが込められています。