



こんだてよていひょう




三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく しつ (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの</small>	
3日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 21.8
	ごまいりわかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・むきえだまめ	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	えのき・はねぎ	
	くだもの			りんご	
4日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678 28.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマスタードやき	マヨネーズ・パンこ	さけ		
	ひじきのいために	さとう・あぶら・ごま	ひじき・あげらあげ・だいず	にんじん・さやいんげん	
	とんじる	さといも・こんにゃく	ぶたにく・みそ・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
くだもの			みかん		
5日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663 26.4
	コッペパン	こむぎこ・さとう	スキムミルク		
	くろまめきなこクリーム	あぶら・さとう・みずあめ	きなこ		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも・さとう	だいず・ぶたにく・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	やさいサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	ハム	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・コーン	
ふるさと 給食の日 6日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 18.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぶん	のり		
	さといもみしまコロッケ	さといも・さとう・ばんこ・こむぎこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・えのき・はねぎ	
くだもの			みかん		
7日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 20.2
	コーンピラフ	バター・こめ・むぎ	むきえび	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ・ごま	だいず・ハム・ヨーグルト	きゅうり	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
10日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		696 28.5
	マーボどうふどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボどうふどん (<)	あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにく・ぶたにく・とうふ・みそ・だいず	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	たまご	きくらげ・コーン・クリームコーン・こまつな	
	おこのみまめ	でんぶん・あぶら・さとう・もちげんまい	いんげんまめ		
11日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		718 24.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・さとう・でんぶん・ごま	ししゃも		
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・ほうれんそう	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
くだもの			みかん		
12日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 20.8
	とりごぼうピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	だいず・ひよこまめ	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり・コーン・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	くだもの			りんご	



13日から20日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I礼ギ- (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの</small>	
13日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 29.6
	むぎごはん	こめ・むぎ		 	
	かおりごま	ごま			
	あじのかりかりあげ	あぶら 	あじ		
	エリンギソテー	バター		エリンギ・チンゲンサイ・こまつな	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
14日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 21.7
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	さといも・こんにゃく	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	みそだれ	さとう・でんぷん	みそ		
	こまつなのおかか くだもの		かつおぶし	こまつな・はくさい・にんじん みかん	
17日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	  	624 22.5
	ふゆやさいかレー (ごはん)	こめ・むぎ			
	ふゆやさいかレー (ルウ)	あぶら・じゃがいも	ほたて・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・りんご・かぶ・カリフラワー	
	ふくじんづけ やさいサラダ (アーモンドいり)	あぶら・さとう・アーモンド	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 29.7
	うどん (めん)	こむぎこ			
	うどん (しる)	でんぷん・さとう	かまぼこ・とりにく	ほししいたけ・にんじん・はねぎ 	
	ちくわのいそべあげ	あぶら・こむぎこ	ちくわ・たまご・あおのり		
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
19日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 25.7
	おやこどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん (ぐ)	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる くだもの	さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	えのき・はねぎ  みかん	
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	 	615 21.2
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ 	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・コーン	
	マカロニスープ	マカロニ(ほし☆)	ベーコン	たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ	
	ココアプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう		

冬至



1年の中で、昼の時間が最も短い日が「冬至」です。
この日から昼の長さがすこしずつ長くなります。
冬至の日には、かぼちやを食べたり、ゆずをうかべた
お風呂(ゆず湯)に入ったりする習慣があります。
今年の冬至は、12月22日(土曜日)です。



かぼちや

夏が旬のかぼちやは、冬まで保存ができたので、
冬の貴重な栄養源でした。



ゆずゆ

湯につかって病を治す「湯治」と「冬至」をかけています。
また「ゆず」も「いざ何か起こっても融通がききますように」と
いう願いがこめられています。

いよいよ今年も最後の月になりました。年末年始は、
クリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、
ごちそうを食べる機会も増えます。
食べ過ぎに気をつけましょう。

ふるさとに伝わる食文化を知ろう。

ゆっくりよくかんで、食べ過ぎをふせごう。

やすみ中も早寝・早起き・朝ごはん!

すんで家のお手伝いをしよう。

みんなで食卓を囲み、家族だんらんの機会を。

