

12月 こんだて よていひょう

三島市立南小学校

日	牛乳	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 たんぱく質 g	
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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		
2月	○	ごはん 4-8組 給食なし にじますのきのこあんかけ すいとんじる てづくりおかかぶりかけ	こめ むぎ でんぷん あぶら すいとん ごま	にじます あぶらあげ みそ かつおぶし	しめじ しいたけ えのきたけ たまねぎ ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぶかねぎ	667 29.6	
3火	○	ごもくすし てまきのり こえびとナッツのからあげ かきたまじる	こめ さとう あぶら カシューナッツ ジャがいも でんぷん	あぶらあげ こんぶ のり こえび だいず とうふ たまご	にんじん しいたけ れんこん えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ	661 26.9	
4水	○	ごはん さけのマヨネーズやき ひじきのちゅうかに さといものみそしる	こめ むぎ ごま マヨネーズ あぶら さとう さといも	さけ チーズ ぎゅうにゅう ひじき とりにく だいず みそ あぶらあげ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん さやいんげん しらたき だいこん にんじん はねぎ	634 29.5	
5木	○	アーモンドトースト...1~3年 しょくパン・ジャム...4~6年 チリコンカン ほうれんそうのサラダ こざかな	4-8組 パン バター アーモンド 職員室 パン ジャム あぶら ジャがいも あぶら さとう ごま	ふたにく だいず ツナ こざかな	にんにく たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン	611 29.1	
6金	○	さくらごはん ハタハタのからあげ にこみおでん うずらのたまご きゅうりともやしのすづけ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう さといも さとう ごまあぶら	ハタハタ こんぶ ちくわ さつまあげ うずらたまご	だいこん にんじん こんにゃく もやし きゅうり にんじん	575 20.9	
7土	○	ごはん あつあげマーボーどんのぐ こまつなのナムル みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま	ふたにく みそ なまあげ 	にんにく しょうが たまねぎ ねぶかねぎ たけのこ しいたけ こまつな にんじん もやし みかん	708 28.4	
10火	○	ごはん さかなのナッツあえ とうふのみそしる りんご	こめ むぎ でんぷん あぶら ジャがも カシューナッツ さとう	さわら だいず とうふ みそ わかめ	にんじん グリンピース しょうが にんじん はくさい りんご 	701 25.2	
11水	○	ごはん チキンカレー ブロッコリーのサラダ みかん	こめ むぎ あぶら ジャがいも さとう 	とりにく ヨーグルト チーズ ハム 	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご グリンピース ブロッコリー キャベツ ビーマン コーン みかん	705 24.8	
12木	○	ごはん なまあげのちゅうかに スイートポテトサラダ ミニトマト のりつくだに	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう マヨネーズ さつまいも さとう	ふたにく なまあげ みそ ハム のり	にんにく しょうが しいたけ ねぶかねぎ にんじん キャベツ きゅうり ミニトマト 	678 25.0	
13金	○	 12月13日 ビタミンの日 			静岡県牧之原市出身の鈴木梅太郎博士が、おこめの研究中に、米ぬかに含まれているビタミンB1(オリザニン)を発見しました。		620 24.5
		すきやきごはん	あぶら さとう こめ むぎ	ぎゅうにく			
		ししゃもフライ	あぶら こむぎこ パンこ	ししゃも			
		キャベツのおかかあえ のっぺいじる	さといも でんぷん	かつおぶし あぶらあげ とうふ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぶかねぎ		



※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I類材 - kcal たんぱく質 g	
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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		
16月	○	ふるさときゅうしょくの日				629 28.8	
		ごはん	こめ むぎ				
		さばのにつけ	さとう	さば			しょうが
		くきわかめのきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	くきわかめ さつまあげ			にんじん
みしまやさいたっぴりのとんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん				
			だいこん ねぶかねぎ				
17火	○	コーンピラフ	こめ むぎ バター		たまねぎ コーン グリンピース	622 24.9	
		とうふのミートグラタン	あぶら	とうふ ぶたにく チーズ	にんにく しょうが トマト		
		だいこんスープ	じゃがいも オリーブゆ	ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム		
		アーモンドフィッシュ	アーモンド	こざかな	だいこん キャベツ セロリー パセリ		
18水	○	うどん	うどん			609 26.2	
		ちゃんこうどんじる	さとう でんぷん	とりにく あぶらあげ	しょうが だいこん しいたけ		
		おこのみまめ	でんぷん あぶら さとう	いんげんまめ きなこ	にんじん はくさい ねぶかねぎ		
		わかめのおひたし	ごま	わかめ	にんじん こまつな		
19木	○	ごはん	こめ むぎ			710 26.8	
		げんきどんのく	あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにく	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな		
		いりたまご	あぶら さとう	たまご			
		さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	だいこん にんじん とうふ ねぶかねぎ		
りんご			りんご				
20金	○	とうじこんだて (12月22日 とうじ)				717 22.0	
		ごはん	こめ むぎ				
		かぼちゃコロケ	あぶら さとう ごま	ぶたにく ぎゅうにく			かぼちゃ
		エリンギとぎゅうにくのいためもの	あぶら	ぎゅうにく			しょうが エリンギ チンゲンサイ
		なまあげのみそしる	じゃがいも	なまあげ みそ			にんじん しめじ はねぎ
ゆずゼリー	さとう		ゆずかじゅう				
23月	○	ごはん	こめ むぎ			635 26.1	
		ちくわのいそべあげ	あぶら こむぎこ	ちくわ あおのり			
		ツナサラダ	さとう ごま	ツナ	ほうれんそう はくさい にんじん		
		いもに 山形県 郷土料理	さとう さといも	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく		
			しめじ ねぶかねぎ				
24火	○	おたのしみこんだて				692 24.9	
		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ			
		もみのきハンバーグ	あぶら さとう	ぶたにく とりにく			たまねぎ
		ほうれんそうのソテー	バター				ほうれんそう にんじん コーン
		イタリアンスープ	あさり				たまねぎ にんじん トマト セロリー
おたのしみデザート	こむぎこ さとう	にゅうせいひん					

夏野菜のかぼちゃは、冬まで保存がきくことから、かぼちゃのパワーを体内に取り込んで、冬も元気にすごせるようにと、昔の人は考えたよ。

冬至といえば、ゆず湯♪

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

【生活リズムを整えるコツ】

<p>起きたら日光を浴びる</p>	<p>朝ごはんを必ず食べる</p>	<p>決まった時間に食事をとる</p>
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p> <p>スマホ OFF</p> <p>ゲーム OFF</p>	<p>夜食は控える</p> <p>※食事が遅くなる時は、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を</p>	<p>日中は適度に運動する</p>

年末年始の行事に注目してみましょう

<p>冬至 12/22</p> <p>ゆず湯も</p> <p>かぼちゃ料理</p> <p>あずきがゆ</p>	<p>年末年始の行事と食べ物</p>	<p>七草 1/7</p> <p>せり・なずな・ごぎょう・はくべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ</p> <p>七草がゆ</p>
<p>大みそか 12/31</p> <p>年取り魚</p> <p>サケブリなど</p> <p>年越しそば</p>		<p>鏡開き 1/11</p> <p>おしろこなど</p>
<p>正月 1/1~</p> <p>お雑煮</p> <p>おせち料理</p>		<p>小正月 1/15</p> <p>あずきがゆ</p> <p>もち花・まゆ玉</p>

※家庭や地域によって異なる場合があります。