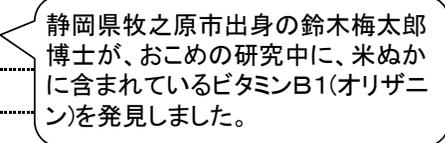


# 12月 こんだて よていひょう

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><br>おもにエネルギーのもとになる食品                 | <あかのなかま><br>おもに体をつくるもとになる食品               | <みどりのなかま><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品                                                       |                    |
| 2月  | ○  | ごはん <b>4-8組 給食なし</b><br>にじますのきのこあんかけ<br>すいとんじる<br>てづくりおかかぶりかけ                                     | こめ むぎ<br>でんぷん あぶら<br>すいとん<br>ごま               | にじます<br>あぶらあげ みそ<br>かつおぶし                 | しめじ しいたけ えのきたけ たまねぎ<br>ごぼう だいこん にんじん<br>はくさい ねぶかねぎ                                    | 667<br>29.6        |
| 3火  | ○  | ごもくすし<br>てまきのり<br>こえびとナッツのからあげ<br>かきたまじる                                                          | こめ さとう<br>あぶら カシューナッツ ジャがいも<br>でんぷん           | あぶらあげ こんぶ<br>のり<br>こえび だいず<br>とうふ たまご     | にんじん しいたけ れんこん えだまめ<br>たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ                                            | 661<br>26.9        |
| 4水  | ○  | ごはん<br>さけのマヨネーズやき<br>ひじきのちゅうかに<br>さといものみそしる                                                       | こめ むぎ<br>ごま マヨネーズ<br>あぶら さとう<br>さといも          | さけ チーズ ぎゅうにゅう<br>ひじき とりにく だいず<br>みそ あぶらあげ | たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>にんじん さやいんげん しらたき<br>だいこん にんじん はねぎ                                | 634<br>29.5        |
| 5木  | ○  | アーモンドトースト...1~3年 4-8組 パン バター アーモンド<br>しょくパン・ジャム...4~6年 職員室 パン ジャム<br>チリコンカン<br>ほうれんそうのサラダ<br>こざかな | あぶら ジャがいも<br>あぶら さとう ごま                       | ぶたにく だいず<br>ツナ<br>こざかな                    | にんにく たまねぎ トマト<br>にんじん マッシュルーム<br>ほうれんそう キャベツ コーン                                      | 611<br>29.1        |
| 6金  | ○  | さくらごはん<br>ハタハタのからあげ<br>にこみおでん<br>うずらのたまご<br>きゅうりともやしのすづけ                                          | こめ むぎ<br>でんぷん あぶら<br>さとう さといも<br>さとう ごまあぶら    | ハタハタ<br>こんぶ ちくわ さつまあげ<br>うずらたまご           | だいこん にんじん こんにゃく<br>もやし きゅうり にんじん                                                      | 575<br>20.9        |
| 7土  | ○  | ごはん<br>あつあげマーボーどんのぐ<br>こまつなのナムル<br>みかん                                                            | こめ むぎ<br>あぶら さとう でんぷん ごまあぶら<br>ごまあぶら さとう ごま   | ぶたにく みそ なまあげ<br>みかん                       | にんにく しょうが たまねぎ<br>ねぶかねぎ たけのこ しいたけ<br>こまつな にんじん もやし<br>みかん                             | 708<br>28.4        |
| 10火 | ○  | ごはん<br>さかなのナッツあえ<br>とうふのみそしる<br>りんご                                                               | こめ むぎ<br>でんぷん あぶら ジャがも<br>カシューナッツ さとう         | さわら だいず<br>とうふ みそ わかめ                     | にんじん グリンピース<br>しょうが<br>にんじん はくさい<br>りんご                                               | 701<br>25.2        |
| 11水 | ○  | ごはん<br>チキンカレー<br>ブロッコリーのサラダ<br>みかん                                                                | こめ むぎ<br>あぶら ジャがいも さとう                        | とりにく ヨーグルト チーズ<br>ハム                      | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん りんご グリンピース<br>ブロッコリー キャベツ ピーマン コーン<br>みかん                      | 705<br>24.8        |
| 12木 | ○  | ごはん<br>なまあげのちゅうかに<br>スイートポテトサラダ<br>ミニトマト<br>のりつくだに                                                | こめ むぎ<br>ごまあぶら でんぷん さとう<br>マヨネーズ さつまいも<br>さとう | ぶたにく なまあげ みそ<br>ハム<br>のり                  | にんにく しょうが しいたけ<br>ねぶかねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>ミニトマト                                    | 678<br>25.0        |
| 13金 | ○  |               |                                               |                                           |  | 620<br>24.5        |
|     |    | すきやきごはん<br>ししゃもフライ<br>キャベツのおかかあえ<br>のっぺいじる                                                        | あぶら さとう こめ むぎ<br>あぶら こむぎこ パンこ<br>さといも でんぷん    | ぎゅうにく<br>ししゃも<br>かつおぶし<br>あぶらあげ とうふ       | キャベツ にんじん<br>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               | 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><br>おもにエネルギーのもとになる食品 | <あかのなかま><br>おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 |                    |                    |
| 16月             | ○    | <b>ふるさときゅうしょくの日</b>         |                               |                             |                                 | 629<br>28.8        |                    |
|                 |      | ごはん                         | こめ むぎ                         |                             |                                 |                    | しょうが               |
|                 |      | さばのにつけ                      | さとう                           | さば                          |                                 |                    | にんじん               |
|                 |      | 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                 |                                 |                    | ごぼう こんにゃく にんじん     |
| みしまやさいたっぴりのとんじり | さといも | ぶたにく とうふ みそ                 | 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<br>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                           |                             | しょうが だいこん しいたけ                  | 609<br>26.2        |                    |
|                 |      | ちゃんこうどんじり                   | さとう でんぷん                      | とりにく あぶらあげ                  | にんじん はくさい ねぶかねぎ                 |                    |                    |
|                 |      | 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 こまつな                       |                    |                    |
|                 |      | わかめのおひたし                    | ごま                            | わかめ                         |                                 |                    |                    |
| 19木             | ○    | ごはん                         | こめ むぎ                         |                             | ごぼう たまねぎ にんじん こまつな              | 710<br>26.8        |                    |
|                 |      | げんきどんのく                     | あぶら さとう                       | ぶたにく ぎゅうにく                  |                                 |                    |                    |
|                 |      | いりたまご                       | あぶら さとう                       | たまご                         | だいこん にんじん とうふ ねぶかねぎ             |                    |                    |
|                 |      | さつまいものみそしる                  | さつまいも                         | みそ                          | りんご                             |                    |                    |
| りんご             |      |                             |                               |                             |                                 |                    |                    |
| 20金             | ○    | <b>とうじこんだて (12月22日 とうじ)</b> |                               |                             |                                 | 717<br>22.0        |                    |
|                 |      | ごはん                         | こめ むぎ                         |                             |                                 |                    | かぼちゃ               |
|                 |      | かぼちゃコロケ                     | あぶら さとう ごま                    | 冬至といえば、ゆず湯♪                 |                                 |                    | しょうが エリンギ チンゲンサイ   |
|                 |      | エリンギとぎゅうにくのいためもの            | あぶら                           |                             |                                 |                    | にんじん しめじ はねぎ       |
|                 |      | なまあげのみそしる                   | じゃがいも                         |                             |                                 |                    | ゆずかじゅう             |
| ゆずゼリー           | さとう  |                             |                               |                             |                                 |                    |                    |
| 23月             | ○    | ごはん                         | こめ むぎ                         |                             | ほうれんそう はくさい にんじん                | 635<br>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                    | ごぼう だいこん にんじん こんにゃく             |                    |                    |
|                 |      | ツナサラダ                       | さとう ごま                        | ツナ                          | しめじ ねぶかねぎ                       |                    |                    |
|                 |      | いもに                         | さとう さといも                      | ぶたにく みそ                     |                                 |                    |                    |
| 24火             | ○    | <b>おたのしみこんだて</b>            |                               |                             |                                 | 692<br>24.9        |                    |
|                 |      | わかめごはん                      | こめ むぎ                         | わかめ                         |                                 |                    | たまねぎ               |
|                 |      | もみのきハンバーグ                   | あぶら さとう                       | ぶたにく とりにく                   |                                 |                    | ほうれんそう にんじん コーン    |
|                 |      | ほうれんそうのソテー                  | バター                           |                             |                                 |                    | たまねぎ にんじん トマト セロリー |
|                 |      | イタリアンスープ                    | あさり                           |                             |                                 |                    |                    |
|                 |      | おたのしみデザート                   | こむぎこ さとう                      | にゅうせいひん                     |                                 |                    |                    |

## 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】

|                                               |                                                     |                         |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>起きたら日光を浴びる</b><br>                         | <b>朝ごはんを必ず食べる</b><br>                               | <b>決まった時間に食事をとる</b><br> |
| <b>寝る直前にデジタル機器を使わない</b><br>スマホ OFF<br>ゲーム OFF | <b>夜食は控える</b><br>※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<br> | <b>日中は適度に運動する</b><br>   |

## 年末年始の行事に注目してみましょう

|                                                |                    |                                                              |
|------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>冬至 12/22</b><br>ゆず湯も<br><br>かぼちゃ料理    あずきがゆ | <b>年末年始の行事と食べ物</b> | <b>七草 1/7</b><br>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<br><br>七草がゆ |
| <b>大みそか 12/31</b><br>年取り魚    年越しそば<br>サケブリなど   |                    | <b>鏡開き 1/11</b><br><br>おしるこなど                                |
| <b>正月 1/1~</b><br>お雑煮    おせち料理                 |                    | <b>小正月 1/15</b><br>あずきがゆ    もち花・まゆ玉                          |

※家庭や地域によって異なる場合があります。