

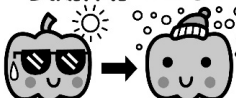
日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1 火	○	さくらごはん	こめ むぎ			554 20.6
		ハタハタのからあげ	でんぷん あぶら	ハタハタ		
		きゅうりのすつけ	ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん	
		にこみおでん	さとう さといも こんにゃく	こんにゃく ちくわ さつまあげ	だいこん にんじん	
		うすらたまご		うすらたまご		
2 水	○	ごはん	こめ むぎ			619 28.6
		さけのマヨネーズやき	マヨネーズ ごま パンこ	さけ	たまねぎ	
		ひじきのちゅうかに	ごまあぶら しらたき さとう	とりにく ひじき だいず	にんじん ほししいたけ さやいんげん	
		さといものみそしる	さといも	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はねぎ	
3 木	○	静岡県産農畜産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県畜産協会より静岡県産牛肉を無償でいただきます。				711 27.5
		ごはん	こめ むぎ			
		やきにくどん	あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにく	ももかん にんじん たまねぎ ピーマン	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ はねぎ	
4 金	○	ごはん	こめ むぎ			648 21.3
		とりにくとさつまいものあげに	あぶら でんぷん さつまいも さとう	とりにく だいず	ほししいたけ にんじん たけのこ グリンピース	
		みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はくさい はねぎ	
		のりふりかけ	ごま さとう	のり あおのり		
5 土	○	ごはん	こめ むぎ			617 23.2
		ふゆやさいかレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん りんごかん カリフラワー かぶ フロッコリー	
		ふくじんづけ	さとう		だいこん きゅうり なす れんこん しそ	
		フレンチサラダ	あぶら さとう	ポークハム	キャベツ きゅうり とうもろこし	
		かこうごさかな	ごま さとう	いわし		
8 火	○	ツナごはん	こめ むぎ	まぐろ	にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース	582 24.2
		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 にんじん	
		キャベツのあえもの				
		のっぺいじる	さといも でんぷん こんにゃく	あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ	
9 水	○	うどん	うどん			571 25.7
		きつねうどんじる	でんぷん さとう	かまぼこ あぶらあげ	ほししいたけ にんじん はねぎ	
		みしまじゃがとっと	でんぷん さとう じゃがいも	さかなのすりみ	こまつな	
		こまつなのびたし	さとう		こまつな にんじん しめじ	
10 木	○	コーンピラフ	あぶら こめ むぎ			633 22.5
		とうふのミートグラタン	オリーブゆ あぶら さとう	ぶたにく とうふ チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん	
		だいこんのスープ	オリーブゆ じゃがいも	ウィンナー	たまねぎ にんじん セロリー だいこん キャベツ パセリ	
		とうにゅうプリン	さとう	とうにゅう		



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができました。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？

長期保存できる！



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富！



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく！



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

※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。

いよいよ冬休み！

冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

3 食べ過ぎに気を付ける

4 適度に体を動かす

冬休みの食生活 4か条

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値 - 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 <small>しよくひ</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>からだちようし</small>	
静岡県産農畜産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合さんからうなぎの蒲焼を無償でいただきます。						
11 金	○	ごはん うなたまどん うなたまどん (いりたまご) すましじる きっかみかん	こめ むぎ さとう さとう あぶら 	あぶらあげ うなぎ たまご なると とうふ わかめ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ グリンピース にんじん えのきたけ はねぎ みかん	636 26.0
14 月	○	ごはん さわらとだいずのナッツあえ ナムル みそしる	こめ むぎ カシューナッツ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら さとう ごま	だいず さわら あぶらあげ みそ わかめ	えだまめ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ だいこん はねぎ	691 27.0
みしまかんしょの日						
15 火	○	ごはん はっぼうさい だいがくいも ミニトマト	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら あぶら さつまいも さとう ごま	ぶたにく 	ほししいたけ たけのこ きくらげ にんじん たまねぎ ほくさい チンゲンサイ ミニトマト 	696 21.4
16 水	○	げんまいロールパン かぶのポトフ ジャーマンポテト みかん	パン あぶら じゃがいも	スキムミルク (パン) ぎゅうにく ぶたにく ウィンナー ベーコン	セロリー にんじん たまねぎ かぶ はくさい たまねぎ えだまめ みかん	617 27.1
17 木	○	ごはん にじますのきのこあんかけ すいとん てづくりおかかぶりかけ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう すいとん さとう ごま 	にじます あぶらあげ みそ かつおぶし	しめじ ほししいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぶかねぎ	645 26.7
18 金	○	ごはん ごぼういりハッシュドビーフ りんごサラダ ブルーヨーグルト	こめ むぎ バター こむぎこ あぶら あぶら さとう さとう	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ヨーグルト	たまねぎ ごぼう にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ とうもろこし りんご きゅうり ブルー	690 21.8
とうじこんだて (12月 21日 とうじ)						
21 月	○	ごはん かぼちゃコロッケ (ソース) エリンギのいためもの みそしる ゆずゼリー	こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ あぶら あぶら でんぷん じゃがいも さとう	ぎゅうにく なまあげ わかめ 	かぼちゃ エリンギ チンゲンサイ にんじん にんじん はねぎ ゆずかじゅう	674 20.6
ふるさときゅうしょくの日						
22 火	○	ごはん なまあげのちゅうかに スイートポテトサラダ のりのつくだに	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん さつまいも マヨネーズ さとう	ぶたにく なまあげ ポークハム のり	はくさい ほししいたけ にんじん ねぶかねぎ キャベツ きゅうり	653 26.1
23 水	○	ごはん さばのこうみやき こまつなとしめじのにびたし けんちんじる	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま さとう こんやく さといも でんぷん ごまあぶら	さば とりにく とうふ 	にら こまつな にんじん しめじ ごぼう だいこん にんじん はねぎ	568 25.8
おたのしみこんだて						
24 木	○	ごはん もみのきハンバーグ やさしいソテー トマトスープ おたのしみデザート	こめ むぎ あぶら さとう あぶら マカロニ さとう こめこ みずあめ ココア あぶら	ぶたにく とりにく ポークハム ベーコン とうにゅう 	たまねぎ にんじん こまつな セロリー たまねぎ にんじん トマト	694 24.5