

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 <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>しよくひ</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>しよくひ</small>	
タイニーシュシュ（ミニはくさい）プレゼント！わんたんスープに使用します。						
1水	○	ごはん	こめ むぎ			633 24.9
		マーボー豆腐	あぶら でんぷん	ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はねぎ	
		わんたんスープ	わんたん ごまあぶら	ぶたにく わかめ	タイニーシュシュ（ミニはくさい）にんじん	
		みかん			みかん	
2木	○	ごはん	こめ むぎ			592 26.3
		みしまじゃがとっと	でんぷん さとう ジャがいも	さかなのすりみ	こまつな	
		ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ	
		かきたまみそしる		みそ とうふ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	
		なっとう	さとう（たれ）	なっとう かつお（たれ）	りんご（たれ）	
3金	○	ごはん	こめ むぎ			609 21.6
		ちくわのもみじあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ たまご	にんじん	
		きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら ごま	ぶたにく さつまあげ	だいこん キャベツ もやし	
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ	
		のりふりかけ	さとう	のり かつお		
6月	○	ごはん	こめ むぎ			626 22.0
		ごぼういりハッシュドポーク	バター こむぎこ あぶら	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	たまねぎ ごぼう にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース	
		りんごサラダ	あぶら さとう		キャベツ とうもろこし りんご きゅうり	
		かこうこざかな	さとう ごま	いわし		
7火	○	ごはん	こめ むぎ			582 22.8
		にこみおでん	さとう こんにゃく さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ	だいこん にんじん	
		うすらたまごのしょうゆに	さとう	うすらたまご		
		ツナのあえもの		まぐろあぶらづけ	きゅうり キャベツ とうもろこし	
		みかん			みかん	
8水	○	うどん	うどん			634 29.0
		きつねうどんじる	でんぷん さとう	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ほししいたけ にんじん はねぎ	
		キャベツいりやきつくね	でんぷん さとう	とりにく かつおぶし えんどうまめ	キャベツ	
		こまつなのびたし		さとう	こまつな にんじん しめじ	
9木	○	ごはん	こめ むぎ			633 26.0
		なまあげのちゅうかに	ごまあぶら でんぷん さとう	ぶたにく なまあげ	はくさい ほししいたけ にんじん ねぶかねぎ	
		スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ	ポークハム	キャベツ きゅうり	
		のりのつくだに	さとう	のり		
10金	○	ごはん	こめ むぎ			527 29.5
		さけのまめみそやき	さとう ごま ごまあぶら	さけ だいず みそ	ねぶかねぎ	
		にびたし		あぶらあげ	こまつな はくさい	
		すましじる		とうふ かまぼこ	にんじん だいこん えのきたけ はねぎ	



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

※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。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。



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。



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 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 ととの</small>		
13月	○	ごはん	こめ むぎ			653 26.0	
		げんきどんのぐ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな		
		いりたまご	さとう	たまご			
		みそしる	さつまいも 	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん はねぎ		
		すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご		
14火	○	すきやきごはん	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	573 23.6	
		ほきのこめこおちゃフライ	あぶら こめこ	ほき	せんちゃ		
		キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ にんじん		
		のっぺいじる	こんにゃく さといも でんぷん	あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん		
15水 	○	まるがたよこわりパン	パン	スキムミルク (パン)		616 25.7	
		ツナコロッケ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ		
		むしキャベツ (ソース)	さとう		キャベツ		
		かぶのポトフ		ぶたにく ウィナー	セルリー たまねぎ にんじん かぶ		
16木	○	ごはん	こめ むぎ			578 24.1	
		ちゅうかどんのぐ	あぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ		
		ちゅうかどんのぐ (うすらたまご)		うすらたまご			
		とうふとこまつなのスープ	でんぷん	ベーコン とうふ	こまつな		
		とうにゅうプリン	さとう	とうにゅう			
17金	○	ごはん	こめ むぎ			616 24.9	
		さわらとだいのミックスあげ	でんぷん じゃがいも あぶら さとう	さわら だいの	にんじん グリンピース		
		きゅうりとキャベツのあますあえ	ごまあぶら さとう		きゅうり キャベツ		
		みそしる		とうふ みそ あぶらあげ わかめ	にんじん はねぎ		
20月	○	ごはん	こめ むぎ			619 22.0	
		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 プロッコリー		
		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		
		かたぬきチーズ		チーズ			
21火	○	 ふるさときゅうしょくの日 					638 22.3
		ごはん	こめ むぎ				
		さんまのかぼすレモンに	さとう でんぷん	さんま	かぼすかじゅう レモンかじゅう		
		こまつなとにんじんのごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん		
おざく	こんにゃく さといも さとう	あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ				
22水	○	 とうじこんだて (12月22日 とうじ) 					689 19.1
		ごはん	こめ むぎ				
		かぼちゃのコロッケ (ソース)	さとう こむぎこ パンこ あぶら		かぼちゃ		
		おひたし			キャベツ こまつな とうもろこし		
		みそしる	さつまいも	なまあげ みそ わかめ	にんじん はねぎ		
ゆずゼリー	さとう		ゆずかじゅう				
23木	○	 おたのしみこんだて 					713 24.8
		ごはん	こめ むぎ				
		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		
		やさしいソテー	あぶら	ポークハム	にんじん キャベツ とうもろこし		
		トマトスープ	マカロニ	ベーコン 	セルリー たまねぎ にんじん トマト		
おたのしみデザート	さとう こめこ みずあめ ココア あぶら	とうにゅう					

☆給食の写真や給食を学校ホームページにのせてありますので、ぜひご覧ください。
 三島市立南小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食 (左上)

