



12がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈きいろのなかま〉 おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	〈あかのなかま〉 おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	〈みどりのなかま〉 おもにからだの調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
3 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			584 kcal 23.3 g 16.9 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	ひじきのいために	ごま・あぶら	だいず・さつまあげ・☆ひじき	にんじん・さやいんげん	
	けんちんじる	★さといも・こんにゃく・でんぷん	☆とうふ・とりにく	★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
	みかん			みかん	
4 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			543 kcal 23.9 g 15.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらのさいきょうやき		さわら・みそ		
	くきわかめのきんぴら	ごま・あぶら	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	ぐだくさんじる	★さつまいも	みそ	★だいこん・たまごだけ・★はねぎ・にんじん	
5 (水)	こまつなぶたどん				619 kcal 24.4 g 18.0 g 1.5 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	こまつなぶたどんのく	でんぷん・あぶら・ごまあぶら	☆ぶたにく	たまねぎ・★はくさい・★こまつな ☆だけのご・☆しいたけ・にんにく・しょうが	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	おこのみまめ(さとうあじ)	あぶら・でんぷん	しろいんげんまめ		
	きっかみかん			みかん	
6 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			584 kcal 23.2 g 21.4 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふのくみそあんかけ				
	あげだしとうふ	でんぷん・あぶら	とうふ・ぶたゼラチン		
	にくみそ	ごま・あぶら・でんぷん	☆ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・しょうが	
	エリンギソテー	アーモンド・オリーブオイル		チンゲンサイ・★エリンギ	
7 (金)	かきたまじる	でんぷん	たまご	たまねぎ・★ほうれんそう	607 kcal 28.6 g 21.2 g 3.3 g
	きつねうどん				
	うどん	☆こむぎこ			
	つけじる	でんぷん	とりにく・かまぼこ	たまねぎ・★はねぎ・にんじん・☆ほししいたけ	
	あぶらあげ		☆あぶらあげ		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
10 (月)	あつやきたまご		☆たまご		573 kcal 26.7 g 16.4 g 2.9 g
	にびたし		ちりめんじゃこ	★キャベツ・★こまつな	
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのにつけ		さば	しょうが	
11 (火)	おひたし		かつおぶし	★キャベツ・★こまつな・とうもろこし	556 kcal 21.3 g 17.0 g 2.0 g
	とんじる	★さといも・こんにゃく	☆とうふ・☆ぶたにく・みそ	★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	なまあげのちゅうかに	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	☆なまあげ・☆ぶたにく	★はくさい・にんじん・☆しいたけ・しょうが	
12 (水)	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら		きゅうり・とうもろこし・にんじん	657 kcal 25.5 g 21.2 g 3.5 g
	みそしる	やきふ	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいかレー	じゃがいも・カレールー・あぶら	とりにく・チーズ・だしづんにゅう	たまねぎ・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー りんご・にんじん・にんにく・しょうが	
	ふくじんづけ			だいこん・きゅうり・なす・れんこん なたまめ・しそ	
13 (木)	ピーズサラダ	ごまあぶら	だいず	きゅうり・★キャベツ・とうもろこし えだまめ	597 kcal 26.7 g 23.7 g 2.2 g
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま	かたくちいわし		
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さかなのからしマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ		
ごまあえ	ごま		★キャベツ・★こまつな・にんじん		
みそしる		☆とうふ・みそ	なめこ・★はねぎ		

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		〈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		
14 (金)	あげパン(きなこ)	☆こむぎこ・ショートニング・あぶら	きなこ・だっしふんにゅう		586 kcal 21.0 g 21.1 g 2.4 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	ポトフ	じゃがいも	☆ぶたにく・ウィンナー	★キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ		
	フルーツのヨーグルトあえ		★ヨーグルト	もも・パイナップル・りんご・みかん・ナタデココ		
17 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			602 kcal 22.7 g 19.9 g 1.5 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら	☆ぶたにく	ピーマン・☆たけのこ・にんにく・しょうが		
	チンゲンサイのスープ	ごま	☆とうふ・ナルト・ベーコン	チンゲンサイ		
	りんご			りんご		
18 (火)	ふるさと給食の日献立 いま、旬の三島市産大根、里芋を使ったおでんの献立です。焼津特産の黒はんぺんを使って、醤油ベースの黒い出しで煮込み、だし粉をかけて食べる「静岡おでん」です。					553 kcal 22.8 g 14.7 g 2.4 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	しずおかおでん					
	おでん	★さといも・こんにゃく	いわしはんぺん・ちくわ・こんぶ	★だいこん		
	うすらのたまごのしょうゆに		☆うすらのたまご			
	だしこ		かつおぶし・あおのり			
	ツナのあえもの		まぐろあぶらづけ	★キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
きっかみかん			みかん			
19 (水)	冬至献立 冬至の日には「ん」の音が付く食べ物を食べると運を呼び込むことができると言われています。今日は、昔の言い方で「なんきん」とよばれるかぼちゃを使った献立です。					553 kcal 22.8 g 14.7 g 2.4 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・でんぶん	☆ぶたにく・だいす	かぼちゃ・★しめじ・グリーンピース・しょうが		
	さんしょくあえ	ごま		★キャベツ・きゅうり・にんじん		
	みそしる		☆とうふ・みそ・わかめ	★だいこん・★こまつな		
ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーかじゅう			
20 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			608 kcal 19.8 g 18.2 g 2.0 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	でんぶん・あぶら・☆こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく		
	やさいソテー	あぶら		ほうれんそう・★キャベツ・とうもろこし		
	かぶのスープ		ウィンナー	かぶ・★はくさい・にんじん		
	おたのしみデザート	ショートニング・こめこ・なたねあぶら ココア	とうにゅう・だいすこ			

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

12月3日(月)・・・なかよしさんは、なかよし学習発表会代休のため、給食がありません。
12月4日(火)・・・5年生は、社会科見学のため、給食がありません。

楽しく、元気な冬休み!

お正月やお正月など、楽しいことがいっぱいある冬休み。ほくたち元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう!

元気レンジャー

朝はしっかり食べるんジャー!



休み中も早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに冬の野菜は栄養たっぷりだ。

星は元気いっぱい動くんジャー!



外で体を動かせば、体がぽかぽかあったまっても気持ちよく。おなかもすいておいしいごはんがたたくさん食べられるぞ。

夜ふかしせずに寝るんジャー!



体をしっかり休めないで、つかれがどんどんたまってくると、ぐっすり眠って、つかれをとり、明日のパワーをためるのだ。

6つのキラキラ指でブロック!

指先 つめのある指先には汚れが残りやすいので念入りに洗いましょう。	指の間 忘れがちな部分です。しっかり指を開いて洗いましょう。	薬指 薬指は反対の手で握り、ねじるように洗います。	手のひら しわまでしっかり洗いましょう。	手首 薬指と同じように反対の手で握り、ねじるように洗います。	手の甲 反対の手のひらを上にして、こするように洗います。

長い冬の夜、おなかがすいてしまったら...

体を温めて、胃に優しいメニューを紹介します!

あったか豆腐すいとん 材料2人分

- 大根(いちょう)..... 60g(中1/8)
- にんじん(いちょう)..... 30g(小1/6)
- さといも(半月)..... 60g(中1~2個)
- 小松菜(2cm)..... 30g(1株)
- 小麦粉..... 45g
- 豆腐..... 60g

- だしをとる。
- 野菜を切り、鍋にだしを入れ、火の通りにくい根菜類から入れる(野菜は、冷蔵庫にあるもので使えそうなものなら何でもよいです)。
- すいとんを作る。ボールに小麦粉・豆腐を入れて混ぜ合わせる。ムラのないようによく混ぜるが、こねる必要はない(豆腐がなければ、水と小麦粉だけのすいとんでもよい)。
- ②が煮えたら、③のすいとんを掴み入れ(スプーンですくって汁に落とし入れるとよい)、調味し、最後に小松菜を入れて火が通ったら出来上がり。塩味が足りないときは食塩を加える。

- しょうゆ..... 大さじ2/3
- 酒..... 小さじ1/2
- だし..... 500g

かだしのとり方の例
鍋に昆布を入れて(0.5Lに5gくらい)加熱する。湯気がわいてきたら(60~70℃)、火を弱めしばらく煮出す。だしの味を見て昆布を取り出し、沸騰させる。かつお節(4g)を入れ火を止めて沈ませる。茶こしなどで篩をこして完成。取り出した昆布は細く切って汁に入れてよい。

