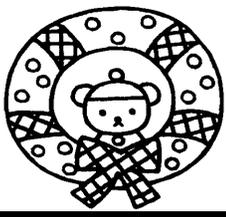


2009年



# 12月こんだてよていひょう

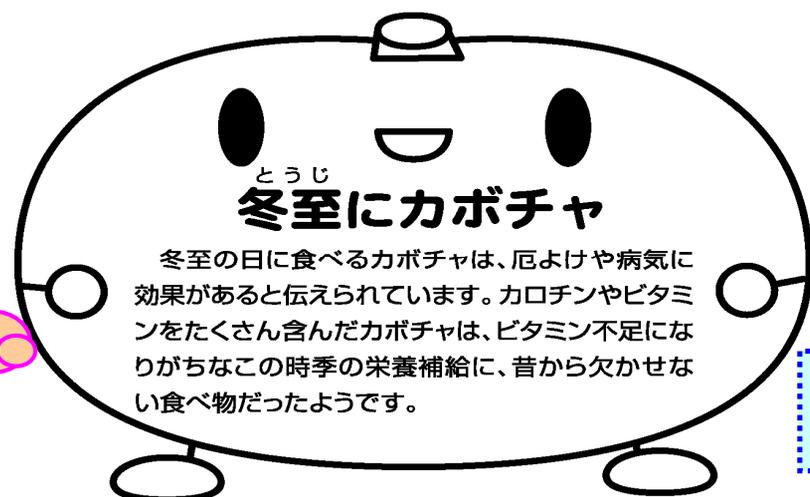
三島市立徳倉小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			カ ロ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもの	
1	火	いかのたきこみごはん じゃがいものそぼろに わかめのみそしる	あぶらあげ・いか だいず・ぶたにく みそ・わかめ	自 校 あぶら・むぎ じゃがいも・さとう でんぷん・やきふ	しいたけ・にんじん・ふるね たまねぎ・グリーンピース はねぎ	628
2	水	☆さつまいもごはん(徳倉の地場野菜) さんまのしょうがに ひじきのいために はくさいのみそしる	さんま・ひじき あぶらあげ みそ	自 校 さつまいも・むぎ ごま・あぶら さとう	にんじん・さやいんげん・はくさい えのき・はねぎ	666
3	木	むぎいりごはん ちりめんつくだに ソーセージのごまパンこあげ こぶきいも やさいスープ	たまご・ちりめん ソーセージ へーコン	あぶら・むぎ こむぎこ・ごま じゃがいも・バター	コーン・たまねぎ にんじん・キャベツ・パセリ	734
4	金	むぎいりごはん にこみおでん ツナサラダ くだもの	こんぶ・たまご はんぺん・まぐろ さつまあげ	むぎ・さとう こんにやく あぶら・さといも	だいこん・レタス・キャベツ きゅうり・コーン・みかん	628
7	月	カレーごはん ☆ふゆやさいかレー(徳倉の地場野菜) ふくじんづけ フレンチサラダ	ぶたにく ほたて	自 校 むぎ・あぶら じゃがいも さとう	コーン・ふるね・にんにく・かぶ たまねぎ・にんじん・りんご・レタス キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー	634
8	火	ひじきごはん やきししゃも ごまあえ とうふのみそしる	とりにく・ひじき ししゃも・みそ とうふ	自 校 むぎ・ごま さとう	にんじん・しいたけ・えだまめ ほうれんそう・キャベツ・もやし えのきたけ・こまつな	584
9	水	むぎいりごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ くだもの	ぶたにく とうふ・たまご	むぎ・あぶら じゃがいも さとう・でんぷん	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン・きくらげ・コーン はねぎ・りんご	665
10	木	ゆかりごはん がんものにつけ きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる	がんも・みそ あぶらあげ わかめ	自 校 むぎ・さとう あぶら じゃがいも	ゆかり・きりぼしだいこん・にんじん しいたけ・さやいんげん・はねぎ	645
11	金	ジャージャーめん さくらえびしゅうまい はくさいソテー アンニドウフ	ぶたにく・みそ へーコン かんてん	あぶら・さとう でんぷん	ふるね・にんにく・たまねぎ・パイン にんじん・たけのこ・しいたけ はねぎ・はくさい・もやし・みかん	712
14	月	ごはん とうふのチリソース シーフードサラダ おきあみつくだに	だいず・えび いか・おきあみ とうふ	自 校 むぎ・あぶら さとう・でんぷん	にんにく・ふるね・にんじん しいたけ・たけのこ・はねぎ レタス・きゅうり・キャベツ	664
15	火	わかめごはん さかなのマヨネーズやき ほうれんそうとしめじのにびたし ☆けんちんじる(徳倉の地場野菜)	わかめ・さわら たまご・とうふ とりにく	自 校 むぎ・さといも マヨネーズ こんにやく・ごま	パセリ・ほうれんそう・にんじん しめじ・ごぼう・だいこん・はねぎ	608
16	水	むぎいりごはん オムレツ やさいあん マゼンナサラダ はくさいスープ	たまご・ハム チーズ へーコン	むぎ・マヨネーズ でんぷん・はるさめ じゃがいも	ピーマン・にんじん・たまねぎ しめじ・きゅうり・はくさい・パセリ	707
17	木	ごはん なつとう ふくめに かきたまみそしる	とりにく・みそ なつとう・たまご なまあげ	自 校 むぎ・じゃがいも こんにやく じゃがいも	たけのこ・にんじん・さやいんげん えのきたけ・たまねぎ こまつな	658
18	金	うどん うどんじる いかフライ やさいソテー くだもの	こんぶ・いか かまぼこ	でんぷん あぶら	しいたけ・にんじん・えのきたけ たまねぎ・はねぎ・キャベツ コーン・みかん	662
21	月	パン とりのごまソースかけ むしキャベツ クリームスープ デザート	とりにく チーズ・へーコン スキムミルク	さとう・ごま こむぎこ・バター じゃがいも	にんにく・ふるね・キャベツ にんじん・ほうれんそう	740

今月の給食は 15 回の予定です

## 冬至

12月22日は冬至です。  
一年のうちで昼が一番短  
く、夜が一番長い日です！  
この日には寒い冬をのり  
きるための暮らしの知恵  
があります。



### とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に  
効果があると伝えられています。カロチンやビタミン  
をたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足にな  
りがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせな  
い食べ物だったようです。

おしらせ  
● 12/3  
3年生 校外学習