



12月きゅうしょくよていこんだてひょう 2021

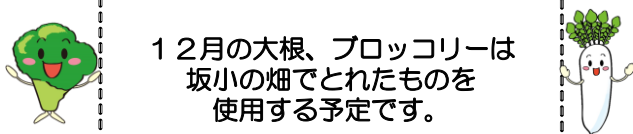
さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのなかま)	
1 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672
	さといものミートカレー (ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	さといも・あぶら	ぎゅうにく・だいず	にんにく・ふるね・たまねぎ・にんじん トマトピューレ・ピーマン	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		レタス・きゅうり・キャベツ	
2 (木) ふるさと給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	すぎやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	
	ふるふきだいこん	さとう・でんぶん	とりにく・みそ	だいこん・ふるね	
	わふうやさいスープ			たまねぎ・にんじん・はくさい・しめじ はねぎ	
	くだもの			みかん	
3 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595
	こまつなぶたどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	こんにゃく・でんぶん・さとう あぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・たまねぎ・たけのこ こまつな	
	ぶたじる	さといも	とうふ・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
6 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボーだいこん	あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにく・だいず・みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・だいこん・はねぎ・にんじん	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・にんじん・コーン	
	くだもの			みかん	
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		694
	マーガリンいりロールパン	こむぎこ・さとう・あぶら ショートニング	だっしふんにゅう		
	じゃがいもとウインナーの トマトスープ	じゃがいも・あぶら	ウインナー・だいず	にんじん・たまねぎ・トマト・パセリ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	とうにゅうパニラアイス	さとう・あぶら	とうにゅう		
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578
	ゆかりごはん	こめ・むぎ		あかしそ	
	みそおでん	さといも・こんにゃく・さとう でんぶん	こんぶ・ちくわ・さつまあげ・みそ うずらのたまご	だいこん	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり	
	くだもの			りんご	
9 (木)	★白菜はJA三島函南さんから無償でいただきます。三島産のタイニーシュシュというミニ白菜です★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	あぶら・さとう	ぎゅうにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん ピーマン・もも	
	はくさいスープ	はるさめ・ごま	ベーコン	はくさい・にんじん・パセリ	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	こざかな			
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきししゃも		ししゃも		
	れんこんのきんぴら	ごま・さとう・あぶら	さつまあげ	れんこん・にんじん・さやいんげん	
	かきたまみそじる		とうふ・たまご・わかめ・みそ	たまねぎ・えのき	
	のりのつくだに	さとう	のり		

☆ 13日からの献立は裏面をご覧ください。

☆お知らせ☆

2日(木) ふるさと給食の日です。いつもより多く地場産物を使用しています。
9日(木) 「箱根西麓のうみんず」より頂いた、タイニーシュシュというミニ白菜を使用します。



かぜを予防する生活のポイント


栄養

運動

睡眠

まずはバランスよく好ききらいをせず食べましょう。特に抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また、適度な運動や、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

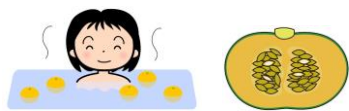


日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしを ととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)	
13 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さわらとさつまいものあげに	さつまいも・でんぷん・あぶら さとう	さわら	ふるね・しいたけ・にんじん・たけのこ さやいんげん		
	きゅうりのカリカリづけ	さとう		きゅうり		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのき・だいこん		
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりのてりやき		とりにく	ふるね		
	こまつなソテー	あぶら	ベーコン	こまつな・キャベツ・にんじん		
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ・コーン・ほうれんそう		
15 (水)	★さつまいもはJA三島函南さんから無償でいただきます。おいしい三島甘藷です★					682
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう 	さば	にんにく・ふるね・にら		
	だいがくいも	さつまいも・さとう・あぶら・ごま				
	みそしる		わかめ・みそ	キャベツ・にんじん・はねぎ		
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	いかだいこん	さとう	いか	だいこん		
	くきわかめのいためもの	ごまあぶら	くきわかめ・ぶたにく	ふるね・にんじん・たまねぎ・こまつな		
	みそしる		なまあげ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ		
	プルーンヨーグルト	さとう	ヨーグルト	プルーンかじゅう		
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656	
	たぬきうどん(うどん)	こむぎこ				
	(く)		とりにく・なると	たまねぎ・えのき・しいたけ・にんじん はねぎ		
	いろどりかきあげ	あぶら・さつまいも・こめこ	だいず	たまねぎ・コーン・にんじん・こまつな ごぼう		
	ブロッコリーサラダ	あぶら・さとう	ツナ	ブロッコリー		
20 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652	
	エビピラフ	こめ・むぎ・あぶら	えび	コーン・マッシュルーム・グリーンピース		
	マセドニアンサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ハム	きゅうり・にんじん		
	ラビオリスープ	こむぎこ・あぶら・パンこ	だいず・ぶたにく・ベーコン	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ ブロッコリー		
	くだもの			みかん		
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのごまみそやき	ごま・さとう	さけ・みそ	ふるね		
	こうやどうふのたまごとし	さとう	こうやどうふ・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ さやいんげん		
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・えのき・はねぎ		
22 (水) 冬至献立	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく・だいず	かぼちゃ・ふるね・たまねぎ グリーンピース		
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・はくさい		
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	しめじ・だいこん		
23 (木) クリスマス献立	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	フライドチキン	あぶら・でんぷん	とりにく			
	やさいソテー	あぶら		コーン・にんじん・キャベツ・ピーマン		
	やさいスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー		
	クリスマスケーキ	こめこ・あぶら・さとう ココアパウダー	とうにゅう			

今月の給食は17回です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

～冬至～

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日をすぎると、日は次第に長くなっていきます。今年の冬至は12月22日です。昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われていました。給食ではかぼちゃのそぼろ煮を出します。



☆お知らせ☆

15日(水) 「JA三島函南三島甘藷部会」より頂いた三島甘藷を使用します。
17日(金) 6年生は体験学習のため、給食はありません。

