



# 12月きゅうしょくよていこんだてひょう 2018

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)	
3 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	パンこ・マヨネーズ	さわら		
	エリンギソテー	バター・カシューナッツ		エリンギ・チンゲンサイ・たけのこ	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・はくさい・はねぎ	
4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あげだしとうふのくみそかけ	ごま・さとう・でんぷん	あげだしとうふ・ぶたにく	たまねぎ	
	からしあえ			こまつな・キャベツ	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559
	けんちんうどん	うどん・さといも でんぷん	とりにく	しいたけ・ごぼう・だいこん にんじん・はねぎ	
	いかフライ	こむぎこ・あぶら	いか・たまご		
	ゆでブロッコリー	さとう		ブロッコリー	
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	さとう・ごま	さば	にんにく・ふるね・にら	
	ピーナッツあえ	さとう	ピーナッツ	こまつな・はくさい	
	みそしる		みそ・なまあげ	たまねぎ・はねぎ	
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		714
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース (4・5・6年リクエスト)	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん・ごまあぶら・アーモンド	ぎゅうにく	ふるね・にんにく・たけのこ・ピーマン	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	くだもの			りんご	
☆10日～14日給食週間☆					
10 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	せきはん	もちごめ・うるちまい・ごま	あずき		
	みしまコロッケ	さとう・じゃがいも・パンこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・にんじん	
	とんじる	じゃがいも	あぶらあげ・とうふ・ぶたにく	にんじん・だいこん・はねぎ	
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく	こまつな	
	ふるふきだいこん	さとう・でんぷん	とりにく・みそ・だいず	だいこん・ふるね	
	かきたまじる	でんぷん	たまご・とうふ	たまねぎ・えのき・だいこんのは	
	くだもの			みかん	
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652
	さといものミートカレー (カレーごはん)	こめ・むぎ・さといも・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・セロリ にんじん・ブロッコリー	
	だいこんサラダ	さとう・ごまあぶら		だいこん・きゅうり・にんじん	
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		726
	セルフホットドッグ(パン)	パン			
	ウインナー(ケチャップソース)	さとう	ウインナー		
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
	さつまいもシチュー (2年リクエスト)	バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく	にんじん・たまねぎ・しめじ	
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596
	ゆかりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのナッツあえ	あぶら・さとう・でんぷん・カシューナッツ	さわら・だいず	ふるね	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ	
	みそしる		みそ・わかめ	だいこん・しめじ・だいこんのは	
きっかみかん			みかん		



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)
17 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ	
	ブロッコリーとえびのサラダ	あぶら・さとう・マヨネーズ	えび	キャベツ・ブロッコリー	
	わんたんスープ	ワンタン・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	しいたけ・だいこん・にんじん・だいこんのは	
18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	まめじゃが	さとう・じゃがいも・しらたき	ぶたにく	にんじん・たまねぎ	
	こまつなのびたし			こまつな・にんじん・しめじ	
	かきたまみそしる		みそ・とうふ・たまご・わかめ	だいこん・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	ごま・さとう・アーモンド	こざかな		
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		699
	いしかりごはん	こめ・むぎ・あぶら・ごま	さけ・たまご	あおな	
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ししゃも		
	ごもくまめ	さとう・こんにゃく	だいず・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
20 (木) クリスマス 献立	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	もみのきハンバーグ	ラード・パンこ・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・こまつな・コーン	
	はくさいスープ			はくさい・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	
	クリスマスデザート	さとう・こむぎこ・あぶら	にゅうせいひん・たまご		

今月の給食は15回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

☆お知らせ☆

- 10日～14日は給食週間です。
- 10日「給食お祝い献立」給食週間を記念して赤飯を炊きます。
- 11日「ふるさと給食の日」坂小の大根で坂小名物ふるふき大根を作ります。
- 12日「地場産献立」三島の野菜をたくさん使った献立です。
- 13日「リクエスト献立」各学年のリクエスト献立は12月～3月までに入れていきます♪
- 14日「感謝の会献立」普段お世話になっている地域の方をお招きして一緒に給食を食べます。

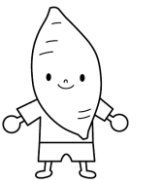


☆お願い☆

- 給食当番の時は、マスクを持たせてください。



12月の大根は坂小の畑でとれたものを使用予定です。



## 給食週間 12月10日～12月14日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎり、焼き魚、漬物を用意したのが始まりです。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「給食週間」です。食べ物や給食にたずさわっている人々にあらためて感謝し、給食の歴史を学んだり、給食の役割について考える一週間です。

坂小学校では、11日に給食集会を行う予定です。給食集会では、調理員さんへの手紙・台ふきの贈呈や、委員会の児童による劇を行います。



<b>学校給食の7つの役割</b> ～学校給食法より～	健康な体をつくる 	望ましい食生活のお手本になる 	助け合い、協力し合う社会性を身に付ける 
	自然の恵みに感謝する心を育てる 	働くことを尊び、感謝する心を育てる 	地域の食文化を知り、未来に伝える 