



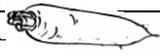
2019年度 12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

《12月の栄養目標》～感謝して食べよう～

12月の給食カルシウム量ベスト3：第1位12月16日(467mg)・第2位12月11日(435mg)・第3位12月6日(427mg)



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		
		炭水化物 <small>たんぱく質</small>	脂質 <small>たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	無機質 <small>たんぱく質</small>	ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>		
2 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじフライ あおなとひじきのにびたし みそしる	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		627 Kcal 27 g 20.1 g 1.7 g 425 mg
3 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう オムレツ トマトソース やさいソテー だいこんポターージュ	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		614 Kcal 23.7 g 21.5 g 2.3 g 424 mg
4 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかコンスープ きっかみかん	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		692 Kcal 27.6 g 22.5 g 1.9 g 306 mg
5 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのオーロラソース さんしょくあえ みそしる	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		669 Kcal 23.9 g 20 g 2.1 g 294 mg
6 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トンクドワフ はくさいスープ	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		606 Kcal 25.9 g 22.6 g 1.3 g 427 mg
9 (月)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう おざく かきたまみそしる きっかみかん	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		569 Kcal 20.7 g 13.7 g 2.2 g 313 mg
10 (火)	こくとういりしょくばん ぎゅうにゅう ミートボールシチュー ポテトサラダ	こむぎこ・こくとう	ショートニング			スキムミルク ぎゅうにゅう		660 Kcal 26.3 g 28.2 g 3.3 g 345 mg
11 (水)	ひらうどん ぎゅうにゅう きつねうどんじる きつね くろはんべんのいそべあげ ごまあえ	こむぎこ				ぎゅうにゅう		680 Kcal 28.4 g 22 g 3.9 g 435 mg
12 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しらすいりしゅうまい れんこんサラダ いかだいこん	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		609 Kcal 22 g 18.9 g 2.1 g 321 mg
13 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー フレンチサラダ ふじさんゼリー	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		730 Kcal 24.4 g 21.8 g 2.8 g 423 mg
16 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ドレッシングあえ すましじる かつおふりかけ	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		628 Kcal 24.1 g 21.1 g 2.4 g 467 mg
17 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる ブルーヨーグルト	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		658 Kcal 22.7 g 14.7 g 2 g 389 mg

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
18 (水)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	614 Kcal 23.5 g 21.3 g 3 g 358 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ラザニア	ワントン	あぶら	ぶたにく	チーズ・生クリーム	にんじん・たまねぎ	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					577 Kcal 24.3 g 13.5 g 2 g 297 mg
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	みそおでん	さといも・こんにゃく・さとう		ちくわ・さつまあげ・うずらのたまご・みそ		だいこん	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・レタス・きゅうり・コーン	
20 (金)	ひじきごはん	こめ・むぎ		とりにく	ひじき	にんじん・えだまめ・ほししいたけ	701 Kcal 35.6 g 29.4 g 3.2 g 395 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのこみゃき			さわら		パジル	
	ピーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ	
23 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					580 Kcal 29.5 g 14.9 g 2.5 g 364 mg
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	さけのみそやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さけ・だいず		はねぎ	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんじる	さといも		とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・だいこん・はねぎ	
24 (火)	コーンライス	こめ・むぎ				コーン	763 Kcal 29 g 28.1 g 2.7 g 307 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくのプレゼー	こむぎこ	バター	とりにく	なまクリーム	たまねぎ・しめじ・パセリ	
	こふきいも	じゃがいも					
	たまごスープ	でんぷん		たまご・とうふ		たまねぎ・パセリ	
	ケーキ	こむぎこ・さとう			なまクリーム		

今月の給食は17回です。

12月9日(月)～12月13日(金)は「学校給食週間」です。(家の人とよみましょう)

『給食の始まり』

☆日本で最初の給食は、今から130年ほど前に山形県の忠愛小学校で、お弁当を持って行くことができない子どもたちのために、おにぎりとおかずだけの昼食を出したのが始まりです。その後、学校給食は全国に広がっていきましたが、戦争のため一時中断されました。戦後食べるものがなくなり、みんながおなかをすかせていたところ、外国からの脱脂粉乳や小麦粉などの援助物資によって給食が再開されました。

『感謝の気持ち』

☆給食ができるまでには、たくさんの人たちがたすさわっています。私たちは、それぞれの人たちの思いや大変さを理解し、感謝して給食をいただきます。また、食べものはみんな生きています。肉や魚、野菜、くだものにも命があります。私たちは、自分の「いのち」を守るために、食べものの「いのち」をいただいているのです。食べものへの感謝の気持ちを持ち、そして食べることができることに感謝しましょう。

12月の食(家の人とよみましょう)

『冬至のかぼちゃ』22日が冬至

☆冬至というのは1年の中で1番夜が長く昼間が短い日のことです。昔の人は夏の太陽を浴びて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして12月の冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気をしないと考えていたのです。かぼちゃにはビタミンAのもとになるカロチンという栄養がいっぱい入っています。野菜が少ない冬、風邪に負けないように色の濃い野菜を食べることは理屈にあったことです。昔の人の知恵はすばらしいですね。みんなも風邪をひかないように好き嫌いをしないで、色の濃い野菜をしっかりと食べましょう。

『年越しそば』

☆12月31日は大晦日。みんなのお家は12月31日の夜に年越しそばを食べますか?そばのように長く命を延ばせようという願いを込めて昔からある日本の伝統のひとつです。この風習は、江戸時代の金銀細工師の生活の知恵でした。金銀細工師とは、かんざしやくしなどを金や銀を使って飾りを作る職人のことです。1年間の仕事が終わると細工師たちは、そばの粉をお団子にしてそれを畳や床にころがして、散らばった金の粉、銀の粉をかき集めていました。そしてそのそば団子は焼くと灰になり金や銀だけは残ります。これがだんだん広まって、そばは金を集めるといわれ、大晦日にそばを食べると翌年もお金がたくさん残るといわれるようになりました。

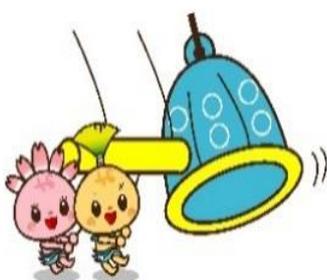
『かぜに負けないからだ』

☆かぜをひかないためには、栄養のあるものをしっかりと食べ、外で元気よく遊び、夜はお風呂で温まってぐっすり眠る。これが大切です。普段からこのリズムができていれば、かぜをひきにくい丈夫な体になります。好き嫌いをしないでしっかりと食べることが丈夫な体作りの基本です。でも、もしかぜをひいてしまったら暖かくして、ゆっくり休みましょうね。

感謝して食べよう



12月31日は大晦日



『かぜに負けないからだ』

