


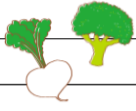











ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく しつ(g) 脂質(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
14日 (水) 郷土料理 こんだて 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		539 21.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	おさく	さといも・こんにやく・さとう		とりにく		にんじん・ごぼう・だいこん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
	かたぬきチーズ				チーズ		
15日 (木) ふるさと 給食の日 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		559 18.9
	なめし	こめ・むぎ				ひろしまな・きょうな・だいこんのは	
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・はんこ・こむぎこ	あぶら	さば・いわし・たら		おちゃ	
	にびたし					こまつな・はくさい・コーン	
	みそしる	さつまいも		とうふ・みそ		だいこん・にんじん・はねぎ	
16日 (金) 地場野菜たっ ぶりこんだて 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		585 17.9
	カレーごはん	こめ・むぎ					
	ふゆやさいかレー	じゃがいも・でんぷん	あぶら	ぶたにく		ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぶ・ブロッコリー	
	ピーズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	ブルーベリーゼリー	さとう・かんてん				ブルーベリーピューレ・ブルーベリーかじゅう	
19日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		565 19.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボーだいこん	さとう・でんぷん	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず みそ		ふるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ にんじん・だいこん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら			きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン	
	くだもの					みかん	
20日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		557 27.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのクリームソースかけ	こむぎこ	バター	さけ	ぎゅうにゅう・なまクリーム	コーン・マッシュルーム	
	こふきいも	じゃがいも					
	やさいスープ			ベーコン		にんじん・コーン・はくさい・パセリ	
21日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		576 29.1
	うどん	こむぎこ					
	うどん(しる)	でんぷん		いとかまぼこ・あぶらあげ		ほししいたけ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はねぎ	
	いかのてんぷら	こむぎこ	あぶら	いか・たまご			
	ごまあえ	さとう	ごま			はくさい・ほうれんそう	
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド		かたくちいわし		
22日 (木) とうじ 冬至 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		626 21.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	あぶら	とりにく		かぼちゃ・ふるね・たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	かきたまじる	でんぷん		とうふ・たまご		にんじん・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	ココアプリン	さとう			スキムミルク・ぎゅうにゅう		
23日 (金) クリスマス こんだて 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		687 26.3
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	もみのきハンバーグ	さとう・でんぷん	とんし	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマト・にんにく	
	ほうれんそうのソテー		あぶら	ハム		ほうれんそう・コーン	
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
クリスマスデザート	さとう・こめこ・でんぷん	あぶら	とうにゅう				

***お知らせ**

* 5日 : 4・5組さんは代休のため給食はありません。

12日～16日は給食週間です

戦後、児童の栄養状態の悪化を背景に、中断されていた学校給食が、昭和22年1月から再開され、全国学校給食週間が定められました。この週間を通して、学校給食の意義を考え、食べ物や作る方々に感謝し、食べることの大切さについてあらためて考えてほしいと思います。

甘藷(かんしょ)の日

12月6日は「甘藷の日」です。JAふじ伊豆の三島函南甘藷部会さまより「甘藷(さつまいも)」を無償提供していただけることになりました。当日は三島産の紅あずまを使用する予定です。



* 献立は変更することがあります。今月の給食は17回の予定です。

*** 冬至(とうじ)ってなんだろう? ***

12月22日は「冬至」です。1年の中でもっとも昼の時間が短い日である「冬至」には、本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆず湯に入って体を温めたりする習慣があります。また、名前に「ん」がつく食べ物を冬至の日に食べると、健康で幸せになれるといわれています。

冬至の日は「かぼちゃ(なんきん)」を使った献立を取り入れました。

「ん」がつく食べ物

