



# 中郷小こんだてよていひょう 12月



2010

ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにねつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
1	水	チンジャオロース みそしる くだもの	ぶたにく わかめ みそ	こめ むぎ やきい じゃがいも アーモンド	ピーマン ねぎ たけのこ たまねぎ みかん	630kcal 26g
2	木	すきやきごはん かきたまじる あげだしとうふのやさいあんかけ	ぎゅうにく とうふ たまご	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ えのき にんじん たけのこ ねぎ	635 23
3	金	いかだいこん みそしる くだもの ふりかけ	いか みそ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ さとう	だいこん チンゲンサイ りんご	538 25
6	月	がんもどきにつけ みそしる ひじきのために くだもの	がんもどき だいす とうふ さつまあげ みそ ひじき	こめ むぎ さとう	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ りんご	577 21
7	火	みしまじゃがとっと ごもくまめ みそしる	みしまじゃがとっと だいす とりにく こぶ ちくわ みそ	こめ むぎ さとう こんにゃく さつまいも	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	679 26
8	水	ソーセージのごまパンコあげ やさいソテー すましじる 乳酸飲料	さんかくソーセージ ヤクルト あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら ばんこ じゃがいも	にんじん キャベツ ねぎ コーン	689 22
9	木	バターライス ビーフシチュー フレンチサラダ くだもの	ぶたにく ぎゅうにく チーズ ハム	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり レタス キャベツ みかん	680 23
10	金	なかざとコロリン ぶたキムチ えのきスープ ちりめんつくだに	ぶたにく ベーコン たまご なまクリーム ちりめん	こめ むぎ あぶら さつまいも ばんこ	たまねぎ ピーマン えのき はくさいキムチ ねぎ	710 25
13	月	ぶたにくとだいずのみそに やさいスープ のりつくだに	ぶたにく だいす みそ ベーコン のりつくだに	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	ごぼう だいこん いんげん にんじん たまねぎ キャベツ	551 20
14	火	ひじきごはん あつやきたまご こぶきいも みそしる くだもの	とりにく ひじき たまご みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん はくさい ねぎ しいたけ いんげん りんご	543 20
15	水	うどんじる サクラエビてん からしあえ りんごケーキ	とりにく サクラエビてん たまご ヨーグルト	うどん くるみ ケーキミックス	しいたけ キャベツ ねぎ にんじん りんご	739 26
16	木	さかなのマリネ つくだに はくさいスープ くだもの	たら ベーコン おきあみ	こめ むぎ はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり みかん	630 26
17	金	ふゆやさいかレー ふくじんづけ ヨーグルトあえ アーモンドフィッシュ	ぶたにく ほたてがい チーズ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん ブロッコリー かぶ たまねぎ カリフラワー もも	643 22
20	月	かにめし だいずころっけ ゆでキャベツ みそしる	かにぼうにく とうふ みそ	こめ ころっけ あぶら	キャベツ なめこ しいたけ みつば にんじん コーン	551 21
21	火	とりにくクリームに ポテトスープ セレクトミニケーキ(クリーム か チョコ)	とりにく ベーコン ケーキ	パン こむぎこ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	793 27



なかざとコロリン(10日の給食に作ります)



1年の終わりをむかえて、なにかとあわただしい時期です。  
 年末年始はいろいろな行事があり生活のリズムも乱れがちです。  
 規則正しい生活をこころがけ病気に負けない強い体をつくりましょう。  
 また、今年はノロウイルスによる胃腸炎が流行っています。手洗いの励行にこころがけ、食材はしっかり中まで加熱したものを食べるようにしましょう。

お知らせ  
 12月は「みしまじゃがとっと」や「なかざとコロリン」など三島市や中郷小学校独自のくふうしたメニューがあります。「みしまじゃがとっと」は市内の栄養士さんと業者さんが話し合い、三島のじゃがいもやこまつなを使い魚のすり身と混ぜかわいい魚の形にしました。「なかざとコロリン」はみしまのさつまいもを使い丸い形に給食室で1個1個作ったころっけです。地域の食材を使った給食メニューを味わって食べてみて下さい。

今年ものこい少なくなりました。1年の反省と新しい年の目標をたてましょう