



# 12月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

\*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I栄養 (kcal) たんぱく しつ(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 *炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	おもにからだをつくるのもとになる *たんぱく質 <small>たんぱくしつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる *ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
1日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		605 23.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ごぼういりハッシュドポーク	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・ごぼう・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの					みかん	
2日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		641 28.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さわら			
	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・さやいんげん	
	みそしる			みそ・とうふ	わかめ	えのき・だいこん・はねぎ	
3日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		638 26.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	トンクドウフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
	くだもの のりふりかけ	さとう	ごま		のり	みかん	
4日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 21.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ		ししゃも			
	きりぼしだいこんとぶたにくのいために		あぶら	ぶたにく		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん	
	みそしる みかんゼリー	さといも さとう		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ みかんかじゅう	
7日 (月) ふるさと給食 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		690 24.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん		とりにく		だいこん・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	はくさい・はねぎ	
	ミックスかりんとう かつおぶりかけ	さつまいも・さとう さとう	アーモンド・ごま・あぶら ごま	だいず かつおぶし・いわしぶし			
8日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 23.7
	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	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・さとう・パンこ	ごまあぶら	ぶたにく・こんにゃく・ほたてこ・かつおこ		キャベツ・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	
	エリンギソテー		バター			エリンギ・チンゲンサイ・たけのこ	
	たまごスープ	でんぷん	あぶら	ベーコン・たまご		にんじん・たまねぎ・はねぎ	
9日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 23.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのおろしかけ	さとう	あぶら	さば		だいこん	
	にびたし					こまつな・はくさい・コーン	
	ぐだくさんじる	さといも・こんにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ	
10日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 27.0
	りんごリップいりロールパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク	りんご	
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	
	かたぬきレアチーズ	さとう	あぶら	クリームチーズ・ぎゅうにゅう・スキムミルク		いちごかじゅう・レモンかじゅう	
11日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		646 28.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	やきにく	さとう	あぶら・ごま	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ももかん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		ほししいたけ・コーン・はねぎ	
	ミルクプリン				ぎゅうにゅう・スキムミルク		

14日から23日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I補給 - (kcal) たんぱくしつ(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のもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく</small>	*無機質 <small>むきつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきつ</small>	
14日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 20.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・しめじ・ほうれんそう	
	こんぶのつくだに	さとう	ごま		こんぶ		
	くだもの					みかん	
15日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		690 24.5
	ちゅうかどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん(く)	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこ	
	うすらのたまご			うすらのたまご			
	だいがくいも	さつまいも・さとう	ごま・あぶら				
16日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		635 25.5
	きつねうどん(ひらうどん)	こむぎこ					
	きつねうどん(しる)	でんぷん		あぶらあげ・かまぼこ		ほししいたけ・たまねぎ・にんじん・えのき・はねぎ	
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンコ・こむぎこ	あぶら	さば・いわし・たら			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	くだもの					みかん	
17日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		623 24.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに		あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ	スキムミルク・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ツナのあえもの	さとう		まぐろみずに		きゅうり・キャベツ・コーン	
	くだもの					りんご	
18日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 26.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さけのさいきょうやき		マヨネーズ	さけ・みそ			
	きんぴら	こんにゃく・さとう	ごま・あぶら			ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	さといも		みそ	わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	くだもの					みかん	
21日 (月) 冬至こんだて	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 26.0
	エビピラフ	こめ・むぎ	バター	えび		たまねぎ・にんじん・コーン	
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぶたにく・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん	
	ケチャップソース	さとう				トマト	
	かぼちゃのポタージュ	こむぎこ	バター	ベーコン	こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	
	くだもの						
22日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		680 28.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかななどいすのカシューナッツあえ	でんぷん・さとう	カシューナッツ・あぶら	さわら・だいず		しょうが	
	おひたし					こまつな・はくさい・コーン	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	だいこん・しめじ・はねぎ	
23日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		690 25.8
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		たまねぎ・にんじん	
	もみのきハンバーグ	さとう		とりにく・ぶたにく・だいず		たまねぎ・しょうが・にんにく	
	ケチャップソース	さとう				トマト	
	こまつなソテー		あぶら	ハム		こまつな・コーン	
	やさいスープ		あぶら			たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	クリスマスデザート	さとう・こむぎこ・みずあめ	チョコレート・あぶら	たまご		にゅうせいひん	

\*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。

**\*お知らせ\***

\*15日の献立に使用する「さつまいも」は、JA三島函南様から教育活動のために無償提供して頂きます。



**とうじ  
冬至**

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いという習慣があります。21日の給食は、かぼちゃを使った冬至こんだてです。



**寒さに負けない生活習慣**

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いやうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

