



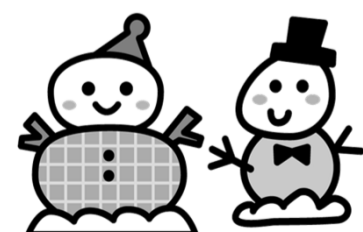
12月 こんだてよていひょう

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 <small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物 | <small>しつ</small> *脂質 | おもにからだをつくるもとになる <small>しつ</small> *たんぱく質 | <small>むきしつ</small> *無機質 | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる <small>むきしつ</small> *ビタミン・無機質 | |
| のうみんず タイニーシュシュ使用 1日 (水) | ぎゅうにゅう ツナピラフ とりのこうみやき やさいソテー タイニーシュシュのクリームスープ | | | | ぎゅうにゅう | 625 29.2 | |
| 2日 (木) | ぎゅうにゅう ちゅうかどん(むぎごはん) ちゅうかどん(ぐ) ちゅうかどん(うすらのたまご) わかめスープ アーモンドフィッシュ | | | | ぎゅうにゅう | 510 21.7 | |
| 3日 (金) | ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃものたつたあげ ひじきのにもの とんじる のりのつくだに | | | | ぎゅうにゅう | 619 24.4 | |
| 6日 (月) | ぎゅうにゅう すきやきごはん あつやきたまご こまつなのびたし みそしる くだもの | | | | ぎゅうにゅう | 559 22.7 | |
| 7日 (火) | ぎゅうにゅう あげパン ポトフ フルーツポンチ なんのかたち？ース | | | | ぎゅうにゅう | 626 23.8 | |
| 8日 (水) | ぎゅうにゅう むぎごはん さけのさいきょうやき ごまあえ みそしる | | | | ぎゅうにゅう | 529 26.9 | |
| 9日 (木) | ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ ブルーベリーゼリー | | | | ぎゅうにゅう | 631 23.5 | |
| 10日 (金) | ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのみぞれに おひたし ぐだくさんじる のりふりかけ | | | | ぎゅうにゅう | 574 22.1 | |

13日から22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栄養 - (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 | |
| | | たんすいけいぶつ *炭水化物 | しじつ *脂質 | しじつ *たんぱく質 | むきじつ *無機質 | むきじつ *ビタミン・無機質 | |
| 給食週間 おいわい こんだて 13日 (月) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 574 18.8 |
| | せきはん | もちごめ・こめ | ごま | あずき | | | |
| | みしまコロッケ | じゃがいも・さとう・パンこ | あぶら | ぶたにく | | たまねぎ | |
| | むしキャベツ | | | | | キャベツ | |
| | ごまソース | さとう | ごま | | | | |
| | みそしる | | | みそ・あぶらあげ・とうふ | | だいこん・こまつな | |
| ふるさと 給食 14日 (火) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 566 22.4 |
| | 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 | | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・だいこん・たけのこ・はねぎ | |
| | ツナサラダ | さとう | あぶら | まぐろみずに | | キャベツ・きゅうり・コーン | |
| | くだもの | | | | | りんご | |
| 三島甘藷 の日 15日 (水) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 603 18.2 |
| | きつねうどん(うどん) | こむぎこ | | | | | |
| | きつねうどん(おあげ) | さとう | | あぶらあげ | | | |
| | きつねうどん(しる) | でんぷん | | ふじさんなると | | ねぶかねぎ・ほししいたけ・にんじん・はねぎ | |
| | みしまかんしょのホクホクだいごくいも | さつまいも(みしまかんしょ)・さとう | あぶら・ごま | | | | |
| 郷土料理 こんだて 16日 (木) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 526 19.2 |
| | わかめごはん | こめ・むぎ | | | わかめ | | |
| | おざく | さといも・こんにゃく・さとう | | とりにく | | にんじん・ごぼう・だいこん | |
| | みそしる | | | とうふ・みそ | | えのき・はくさい・はねぎ | |
| | くだもの | | | | | みかん | |
| 地場野菜 いっぱい こんだて 17日 (金) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 576 20.2 |
| | ふゆやさいかレー(むぎごはん) | こめ・むぎ | | | | | |
| | ふゆやさいかレー(ルウ) | じゃがいも | あぶら | ぶたにく | | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぶ・ブロッコリー | |
| | ふくじんづけ | さとう | | | | だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが | |
| | ピーズサラダ | さとう | ごまあぶら | だいず | | キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン | |
| 20日 (月) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 617 24.5 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | しおこうじにくじゃが | じゃがいも・こんにゃく | | 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 | | えのき・だいこん・こまつな | |
| | なっとう(タレつき) | さとう | | だいず | こんぶ | | |
| 21日 (火) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 578 26.6 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | さばのこうみやき | さとう | ごま・ごまあぶら | さば | | にんにく・しょうが・にら | |
| | にびたし | | | | | ほうれんそう・はくさい・コーン | |
| | ぐだくさんじる | こんにゃく・さといも | | とうふ・あぶらあげ・みそ | | ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ | |
| 22日 (水) 冬至 クリスマス こんだて | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 680 23.0 |
| | チキンピラフ | こめ・むぎ | バター | とりにく | | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・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 | |
| | パンプキンスープ | こむぎこ・じゃがいも | バター | ベーコン | こなチーズ・ぎゅうにゅう | かぼちゃ・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 | あぶら | とうにゅう | | | |

お知らせ



*献立は変更することがあります。今月の給食は16回の予定です。

*10日 4・5組さんは給食がありません。

*14日 5年生は給食がありません。

*1日の献立に使用する「タイニーシュシュ」とは白菜の新しい品種です。「箱根西麓のうみんず」の皆様から、無償提供していただきます。

*15日の献立に使用する「三島甘藷(さつまいも)」は、JA三島函南甘藷部会様から教育活動のために無償提供していただきます。山北印の三島甘藷をぜひ子どもたちに食べてもらいたいそうです。



12月13日~17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。

****冬至****

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。22日の給食は、こんだてに「かぼちゃ」をとりいれました。