

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか (Kcal) たんぱく (g)
			<あかのなかま> おもにからだをつくるもの ぎゅうにゅう	<みどりのなかま> おもにからだのちょうしを ととのえるもの	<きいろのなかま> おもにねつやちからになるもの しじよく	
1	木	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのカレーに グリーンサラダ みかん	ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ	680 24.0
2	金	ぎゅうにゅう むぎごはん やしししゃも ひじきのいために とんじる ごましお	ししゃも とうふ みそ だいず ひじき あぶらあげ ぶたにく	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん はねぎ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく さといも ごま	608 24.7
5	月	<読書旬間12月5日~12月16日> ぎゅうにゅう さつまいもごはん 「さつまいも」「はばばあちゃんのをきいもたいかい」 がんものにつけ おひたし みそしる みかん	がんもどき あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ コーン だいこん はねぎ みかん	さつまいも こめ むぎ ごま さとう	633 21.9
6	火	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのフライ「はしれおてつだいねこ」 にびたし ぐたくさんじる のりふりかけ	たら たまご とうふ あぶらあげ みそ のり	ほうれんそう はくさい コーン にんじん ごぼう だいこん はねぎ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう こんにゃく さといも	666 29.5
7	水	ぎゅうにゅう みかん きいろライス「うちにかえたガラゴ」 ドライカレー ちゅうかサラダ	だいず きゅうにく とりにく ハム スキムミルク こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン みかん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	652 27.7
8	木	ぎゅうにゅう とりごぼうピラフ さつまいもとだいずのサラダ キャベツのスープ「3ひきのくま」 ブルーベリーゼリー	とりにく だいず ハム ベーコン	グリーンピース たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ パセリ	バター こめ むぎ さつまいも マヨネーズ	636 21.3
9	金	♪SUNSHINEきゅうしよく♪ ぎゅうにゅう チョコカールパン ハンバーガー (にこみハンバーグ・むしキャベツ) かたぬきチーズ みかん	チーズ ぎゅうにく ぶたにく とりにく たまご	マッシュルーム たまねぎ トマト にんじん キャベツ みかん	パン さとう あぶら	730 28.0
12	月	ぎゅうにゅう コーンピラフ りんごのサラダ きのこクリームスープ「14ひきのあさごはん」	えび ベーコン 粉チーズ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう グリーンピース キャベツ きゅうり りんご パイン エリンギ しめじ	バター じゃがいも こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	582 18.8
13	火	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのチーズやき 「ハリーポッターとアズカバンの囚人」 やさしいソテー かきたまみそしる みかん	さけ チーズ とうふ たまご みそ わかめ	ピーマン トマト キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ えのき はねぎ みかん	こめ むぎ あぶら バター	675 34.0
14	水	ぎゅうにゅう ひらうどん うどんじる さくらえびいりかきあげ にびたし りんごのカップケーキ 「りんご：しらゆきひめ」	かまぼこ さくらえび いか たまご ヨーグルト	ほししいたけ にんじん はねぎ ほうれんそう はくさい コーン りんご	ひらうどん でんぷん あぶら くるみ	694 24.7
15	木	ぎゅうにゅう ちゅうかどん ビーンズサラダ みかん「エルマーとりゅう」	ぶたにく いか うすらのたまご だいず チーズ	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ キャベツ えだまめ きゅうり コーン みかん	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	655 27.5
16	金	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 (ミルク)プリン「ナルニア国物語」	ぶたにく とうふ たまご スキムミルク	にんにく ぶるね たけのこ ピーマン たまねぎ ほししいたけ コーン はねぎ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん	702 29.2
19	月	ぎゅうにゅう ごもくずし てまきのり ツナサラダ すましじる	あぶらあげ こんぶ たまご のり ツナ かまぼこ とうふ	にんじん ほししいたけ れんこん さやえんどう レタス キャベツ きゅうり コーン えのき はねぎ	こめ さとう あぶら	530 22.1
20	火	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのみそに おひたし みそしる ごましお	みそ さば あぶらあげ みそ	ぶるね こまつな キャベツ コーン たまねぎ はねぎ	こめ むぎ さとう さといも ごま	642 28.2
21	水	ぎゅうにゅう むぎごはん かぼちゃコロッケ ごまあえ ぐたくさんじる のりのつくだに	とうふ あぶらあげ みそ のり	ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん かぼちゃ だいこん はねぎ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにゃく さといも	614 19.5
22	木 冬至	☆クリスマスこんだて☆ ぎゅうにゅう チキンピラフ フレンチサラダ コーンスープ セレクトケーキ(ホワイトロール or チョコロール)	とりにく ハム チーズ スキムミルク こなチーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう マッシュルーム	バター こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	701 23.4

♪ おしらせ ♪

・12月5日(月)~12月16日(金)は読書旬間です。

* 今月の給食は16回の予定です。
* こんだては、変更する場合があります。

ペンギンマーク



のついた日は本に関連したメニューが出ます。 □ の中の本は図書室にあるので、読んでみてください。

・9日(金)はSUNSHINEグループ(たてわりグループ)での給食のため、持ち運びしやすい給食になっています。

持ち運び用の手さげ袋(ビニール袋でもOK)を持ってきてください。

・12月14日(水)は、5年生は校外学習のため、給食がありません。



SUNSHINE
きゅうしよく♪

☆☆☆☆☆ 冬至 ☆☆☆☆☆

今年の冬至は12月22日(木)です。冬至は一年で一番、昼が短く、夜が長い日のことをいいます。日本では昔から邪気を払う節目と考えられていて、冬至の日に「かぼちゃ」をたべて「ゆず湯」に入ると風邪をひかない、といわれています。



かぼちゃ

夏が旬のかぼちゃは、冬まで保存ができたので、冬の貴重な栄養源でした。冬至の前日になりますが、21日の給食には、かぼちゃの入ったかぼちゃコロッケが出ます!



ゆず

冬至は、湯につかって病を治す「湯治」とかけています。さらに「ゆず」も「いざ何か起こっても融通がききますように」という願いがこめられています。

