

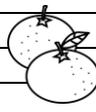


令和3年度 12月 きゅうしょくよていこんだてひよ



きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		炭水化物 <small>たんすいぶつ</small>	脂質 <small>しじつ</small>	たんぱく質 <small>たんぱく</small>	無機質 <small>むきじつ</small>	ビタミン・無機質 <small>みんじつ</small>	
1 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					609 Kcal 26.6 g 19 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あじのごまばんこあげ	パンこ・こむぎこ	こめあぶら・ごま	あじ・たまご			
	こまつなにびたし	さとう				こまつな	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ	だいこん・はねぎ	
2 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					543 Kcal 26.1 g 14.7 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどん	しらたき・でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・こまつな	
	すましじる			かまぼこ・とうふ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば	
3 (金)	むぎごはん	こめ・むぎ					696 Kcal 31.7 g 25.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	でんぷん・さとう・こむぎこ	こめあぶら		ししゃも		
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・にほしだし	ひじき	にんじん・さやいんげん	
とんじる	こんにゃく・さつまいも		ぶたにく・とうふ・みそ・にほしだし		だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう		
◎12月6日(月)～12月10日(金)は北上小学校の学校給食週間です。この一週間は6年生と先生のリクエストを取り入れた献立になります。							
◎ブロッコリーのおかかあえ：先生(1人)							
6 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					690 Kcal 30.7 g 26.6 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのつばマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ	
	◎ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし		ブロッコリー	
ポトフ	じゃがいも		ぎゅうにく・ウィンナー		セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ		
◎チンジャオロース：6の1(2人)・先生(3人)							
7 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					631 Kcal 25 g 21.2 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	◎チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・さとう	アーモンド・こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいず		たけのこ・ピーマン	
	わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい	
◎カレー：6の1(2人)・先生(2人)							
8 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					659 Kcal 22.3 g 20.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	◎ふゆやさいかレー	さつまいも・カレールウ	こめあぶら	とりにく・だいず	チーズ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・トマト	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
◎あげパン：6の2(全体)・6の1(12人)・先生(6人)							
9 (木)	◎あげパン	こむぎこ・さとう	ショートニング・こめあぶら	きなこ	スキムミルク		678 Kcal 23.6 g 29.1 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	☆はくさいクリームスープ	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・タイニーシュシュ(ミミはくさい)・にんじん・カリフラワー	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト・なまクリーム	みかんかん・パインかん・ももかん・アセロラ	
◎おさくらごはん：先生(1人)・ゼリー：先生(1人)							
10 (金)	◎おさくらごはん	こめ・むぎ					610 Kcal 24.7 g 14.8 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに	さとう		とりにく		だいこん・にんじん・えだまめ	
	かきたまみそしる	でんぷん		たまご・とうふ・みそ・にほしだし		たまねぎ・えのきだけ・こまつな	
◎ふじさんゼリー	さとう		れんにゅう				
13 (月)	わかめごはん	こめ・むぎ				わかめ	556 Kcal 19.7 g 14 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おさく	じゃがいも・こんにゃく・さとう	こめあぶら	とりにく・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん	
みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ		

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
	たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
14 (火)	チキンピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	672 Kcal 30.2 g 24.8 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	☆すぎしょうのうえんのグラタン	こむぎこ	バター	ハム	チーズ・ぎゅうにゅう・なまクリーム・スキムミルク	だいこん・カリフラワー・ねぎ・たまねぎ	
	トマトとたまごのスープ			たまご・ベーコン		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
15 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					775 Kcal 29.7 g 26 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのこうみゆき	さとう	ごま	さわら		にら	
	☆だいがくいも	さつまいも・さとう	こめあぶら・ごま				
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ	
きっかみかん					みかん		
16 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					574 Kcal 25.2 g 16 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	さといも・こんにゃく・さとう		さつまあげ・ちくわ	こんぶ	だいこん	
	うすらのたまご			うすらのたまご			
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン	
かつおぶりかけ	さとう	ごま	いわし・かつお				
17 (金)	うどん	こむぎこ					624 Kcal 27.5 g 22.4 g 3.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	うどんじる	でんぷん		かまぼこ・かつおだし	こぶだし	にんじん・はねぎ・ほししいたけ	
	さんまのかぼすレモンに	こむぎこ・さとう	こめあぶら	いか・だいす			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
20 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					648 Kcal 27 g 20.8 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなとじゃがいものちゅうかあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう	こめあぶら	さわら・だいす		たまねぎ・トマト・はねぎ	
	ワンタンスープ	ワンタン	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	はくさい・にんじん・はねぎ	
21 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					762 Kcal 27.8 g 24.2 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのカレー	カレールウ	こめあぶら	とうふ・ぶたにく・だいす	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・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	
22 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					642 Kcal 20.4 g 18.8 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	☆かぼちゃのそぼろ	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・かつおだし		かぼちゃ・グリーンピース	
	かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
23 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					752 Kcal 25.5 g 27.8 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくのプレゼー	こむぎこ・さとう	バター	とりにく	なまクリーム	たまねぎ・マッシュルーム・トマト	
	こふさいも	じゃがいも					
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パゼリ	
ケーキ	こめこ・さとう	あぶら	とうにゅう				

☆今月の給食は17回です。

☆12月6日(月)～12月10日(金)は北上小学校の学校給食週間です。この一週間は6年生と先生のリクエストを取り入れた献立になります。

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で屋食を持参できない子どもたちのために始まったのが最初といわれています。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本、学校給食は、将来にわたって心豊かな生活を送れるように、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝えていくという役割を持つようになりました。この一週間自分にとっての学校給食を考えてみましょう。

☆12月9日(木)は、「JA三島函南 箱根西麓のうみんず」さまから三島で収穫したタイニーシュシュ(ミニ白菜)を無償でいただき、「はくさいのクリームスープ」にします。

☆12月14日(火)は、三島市山田地区の「杉正農園」で収穫される だいこん・カリフラワー・ねぎを使って「杉正農園のグラタン」を作ります。

☆12月15日(水)は「甘藷の日」です。「JA三島函南甘藷部会」さまから三島で収穫した「紅あすま」という「さつまいも」を無償でいただき、「だいがくいも」にします。

☆12月22日(水)は冬至です。1年で夜が最も長く昼が最も短い日です。冬至にはかぼちゃを食べ、柚子湯にはいるという習慣があります。

☆12月は23日(木)が給食最終日です。