



12月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しめしめ	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 (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし せと</small>	
1	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			563 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ホキの やさいあんかけ	こめ油 でんぷん こめ油 さとう かたくりこ	ホキ ハム	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しめじ	
			みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ こまつな	
4	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			623 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃもフライ	こむぎこ パンこ こめ油	ししゃも		
			ひじきのいために	こめ油 さとう	ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん さやいんげん	
			ぐだくさんみそしる のりのつくだに	さといも こんにゃく さとう	とうふ みそ のり	ごぼう だいこん はねぎ	
5	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			651 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とうふのカレーに	こめ油 カレールウ ウスターソース 中濃ソース	ぶたにく だいず とうふ	にんにく たまねぎ グリンピース にんじん	
			じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも ごま油 さとう ごま		きゅうり	
6	水		うどん	こむぎこ			553 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			うどん汁	かたくりこ	こんぶ かまぼこ	ほししいたけ にんじん はねぎ	
			さくらえびいりかきあげ	こむぎこ だいず油	さくらえび	たまねぎ ごぼう にんじん しゆんぎく	
			ごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう キャベツ	
7	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			570 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのこうみやき	ごま油 さとう ごま	さば	にんにく ぶるね にら	
			おひたし			ほうれんそう キャベツ もやし	
			ぐだくさんじる のりふりかけ	さといも こんにゃく ごま さとう	とうふ あぶらあげ みそ のり	ごぼう だいこん はねぎ しめじ	
8	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			619 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやかどん(く)	さとう	とりにく たまご	グリンピース にんじん たまねぎ しめじ	
			さといものみそしる ココアプリン	さといも ココアプリンのもと	あぶらあげ みそ わかめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	はねぎ	
11	月		とりごぼうピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	ごぼう たまねぎ グリンピース	599 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり	
12	火		やさいスープ		ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	592 2.1
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さんまかつおぶしに きんぴら みそしる	さとう だいず油 こめ油 さとう ごま	さんま かつおぶし さつまあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん いんげん だいこん しめじ こまつな	
13	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			625 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あげだしとうふ のにくみそあんかけ	こめ油 なたね油 かたくりこ こめ油 さとう ごま かたくりこ	とうふ だいずこ ぶたにく だいず みそ	はねぎ たまねぎ	
			おひたし みそしる		ちりめんじゃこ みそ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ はねぎ たまねぎ	

14日から21日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しめしめ	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 (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>たゐ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだのちようし</small>	
14	木		チーズいりまるパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう チーズ		605 3.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ハンバーグ	パンこ さとう でんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ	
			マッシュルームソース	ケチャップ ピューレ ソース ごま		マッシュルーム	
			やさいソテー	こめ油		たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん	
かぶときのこのスープ	かたくりこ	とりにく	かぶ にんじん しめじ たまねぎ ほししいたけ はねぎ たもぎたけ				
15	金		カレーいろごはん	こめ むぎ カレーこ こめ油			695 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ホワイトカレー	こめ油 じゃがいも カレールウ	とりにく だっしふんにゅう	ふるね にんにく たまねぎ にんじん	
			ビーンズサラダ		こなチーズ	しめじ グリンピース	
			ブルーヨーグルト	さとう	だいす	キャベツ えだまめ きゅうり コーン	
18	月		ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごま油 さとう	ぶたにく	こまつな	544 3.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ねぎみそパオズ	こむぎこ コーンスターチ ごま油 さとう	ぶたにく まめみそ	ながねぎ キャベツ たまねぎ にら	
			にびたし			ほうれんそう はくさい コーン	
			わかめスープ		わかめ ごま	にんじん たまねぎ にら	
19	火		★ 三島市民家族団らんの日 ★ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！				658 2.4
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さかなとカシューナッツの ちゅうかあえ	カシューナッツ こめ油 さとう ごま油	さわら だいす	にんにく ふるね はねぎ トマトケチャップ トマトピューレ	
			はくさいのにびたし	さとう		はくさい にんじん しめじ	
			みそしる	やきふ	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
			くだもの			みかん	
20	水		キャロットライス	こめ むぎ バター ケチャップ		にんじん マッシュルーム グリンピース	634 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくのクリームに	バター こむぎこ	とりにく こなチーズ	しめじ たまねぎ パセリ	
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	
21	木		★ 給食最終日 ★ お正月、おもちがおいしいけど、たべすぎないようにね！！				661 1.9
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チンジャオロース	こめ油 じゃがいも さとう かたくりこ ごま油	ぶたにく	にんにく ふるね たけのこ ピーマン	
			たまごスープ		たまご とうふ	たまねぎ しめじ はねぎ	
おたのしみデザート	みずあめ さとう 大豆油	だいすこ とうにゅう	いちご				

☀ お知らせ ☀

・ 今月の給食は15回の予定です！

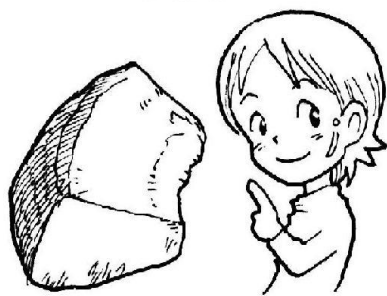
冬至にかぼちゃはいかがですか？

どうして冬至にかぼちゃを食べるの？



冬至にかぼちゃを食べると「病気に
かからない」「かぜにかかりにくくな
る」などの言い伝えがあります。ピタ
ミンなどを多く含む「かぼちゃ」を食
べることによって、元気にすごせるよ
うにという願いが込められているので
す。

かぼちゃにはどんな栄養が
あるの？



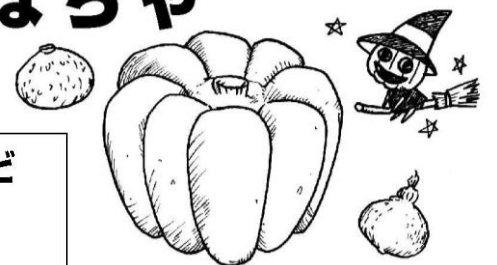
かぼちゃはビタミンを含む栄養の宝
庫です。かぼちゃの皮のオレンジ色は
「カロテン」という色素です。カロテ
ンは体内でビタミンAになり、かぜの
予防や目の疲れ、皮ふの乾燥を防いで
くれます。また、かぼちゃの皮には食
物繊維が多く含まれています。

一年中見かけるけれど
主な生産地はどこ？



本来かぼちゃは夏に収穫される野菜
ですが、現在は一年中出回っています。
冬の産地は、主にメキシコやニュージ
ーランドです。国内では、北海道、鹿
児島、茨城が主な産地です。

かぼちゃ



1年中でもっとも昼の
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、から
だを温めたりする習慣
があります。