



12月こんだてよていひょう 北上小学校

ひ	よ	び	し めし へ	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	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
3	月		麦ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 ツナサラダ 菊花みかん	こめ むぎ こめ油 カレールウ こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ まぐる	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	638 2.1	
4	火		麦ごはん 牛乳 肉じゃが みそ汁 のり佃煮 くだもの	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ のり	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな りんご	637 1.9	
5	水		うどん 牛乳 肉みそうどん(汁) コロコロサラダ くだもの	こむぎこ こめ油 オイスターソース ごま さとう でん粉 ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ だいず ハム	たまねぎ にんじん はねぎ きゅうり みかん	634 2.7	
6	木		チキンピラフ 牛乳 さけのクリームソースかけ ポテトスープ	こめ むぎ こめ油 トマトケチャップ バター こむぎこ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ホールコーン たまねぎ にんじん はねぎ	605 2.5	
7	金		麦ごはん 牛乳 ししゃもの竜田揚げ 白菜と青菜のごまあえ 豚汁	こめ むぎ でんぶん こめ油 ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	はくさい こまつな ごぼう にんじん だいこん はねぎ	601 1.9	
<p>★給食週間★10日～14日は給食週間です。学校給食の意義や役割について、理解を深める機会にしてください。</p>								
10	月		炊き込み大根めし 牛乳 甘藷みしまコロッケ 野菜ソテー 豆腐と青菜のスープ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ こめこ こめ油 パン粉 こめ油 でんぶん	ぎゅうにゅう とうにゅう だいず ベーコン とうふ	たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ こまつな	605 2.4	
11	火		麦ごはん 牛乳 さばのカレーチーズ焼き 青菜の煮びたし みそ汁 くだもの	こめ むぎ カレー粉 さといも ごま	ぎゅうにゅう さば こなチーズ あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう はくさい ホールコーン はねぎ みかん	613 2.2	
12	水		麦ごはん 牛乳 香りごま おざく (三島・函南地区の郷土料理) れんこんサラダ	こめ むぎ ごま こめ油 さといも さとう マヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちくわ さつまあげ ヨーグルト	だいこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ たけのこ さやいんげん れんこん にんじん キャベツ	612 1.2	

つづきは裏面をごらんください。

ひ	ようび	しゅめい	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	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
13	木		鶏ごぼうピラフ 牛乳 焼きハンバーグ トマトソース 白菜スープ	こめ むぎ パター さとう パン粉 でんぷん こめ油 ちゅうのうソース はるさめ	とりにく だいず ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん ごぼう たまねぎ たまねぎ トマト缶 マッシュルーム にんじん はくさい だいこん パセリ	603 3.1
14	金		麦ごはん 牛乳 たまご丼(真) 貝だくさん汁 くだもの	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう たまご なると とうふ あぶらあげ みそ	たけのこ たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん はねぎ りんご	612 2.3
17	月		麦ごはん 牛乳 冬野菜カレー(ルー) リンゴサラダ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ こめ油 カレールウ ウスターソース じゃがいも トマトケチャップ こめ油 さとう ごま アーモンド	ぎゅうにゅう ホタテ貝 ぶたにく だいず いわし	たまねぎ にんじん かぶ カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご パイン缶	627 2.2
18	火		中華菜飯 牛乳 揚げ出し豆腐 野菜あん えのきと卵のスープ 菊花みかん	こめ むぎ ごま油 さとう でんぷん なたね油 こめ油 でんぷん でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ポークハム たまご かまぼこ わかめ	こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース えのきだけ はねぎ みかん	605 2.9
<p>☆ みしまおうちごはんの日 ☆ 家族や友人、みんなで食卓を囲んで、楽しく過ごしましょう </p>							
19	水		リンゴチップ入りパン 牛乳 じゃが芋とウィンナーのトマト煮 こんにゃくサラダ クリスマスデザート	こむぎこ ショートニング さとう じゃがいも パター こむぎこ トマトケチャップ ごま油 さとう 粉あめ さとう カカオマス ココアパウダー こむぎこ ショートニング	ぎゅうにゅう ポークウィンナー ベーコン 白はなまめ だいず とうにゅう	りんごチップ にんじん たまねぎ トマト缶 グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	650 2.5

・今月の給食は13回の予定です

☆10日から14日は、学校給食週間です☆ 給食の歴史や食べ物の大切さを再確認する意味で毎年行われています。いろいろな人の働きや努力があって給食ができます。感謝の気持ちをわすれずに！！

12月22日は「冬至」 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。ビ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。かぼちゃの実のオレンジ色は「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

一年中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。