









12月こんだてよていひょう

北上小学校

| ひ | ようび | うめい | 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> | <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食品 | おもに体をつくるもとになる食品 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| 2 | 月 | | ☆ 4年生 社会科見学 ☆ お弁当の用意をお願いします 牛乳 麦ごはん 豆腐のカレー煮 リンゴサラダ | こめ むぎ こめ油 加ールー りんごソース こめ油 さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ たまねぎ にんじん グリンピース リンゴ キャベツ きゅうり パイン缶 | | 614 2.0 |
| 3 | 火 | | 牛乳 麦ごはん 肉じゃが みそ汁 のり佃煮 菊花みかん | 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 かつおだし なまあげ みそ わかめ のり みかん | たまねぎ にんじん グリンピース だいこん はだいこん たまねぎ | 592 2.0 |
| 4 | 水 | | 牛乳 麦ごはん ししゃもの竜田揚げ 五目豆 みそ汁 | こめ むぎ でんぷん こめ油 さとう さとちも ごま | ぎゅうにゅう ししゃも だいず とりにく ちくわ こんぶ にぼしだし 油あげ みそ わかめ | ごぼう にんじん グリンピース はねぎ | 632 2.1 |
| 5 | 木 | | 牛乳 チキンピラフ さけのクリームソースかけ クリームソース ポテトスープ | こめ むぎ バター トマトケチャップ さけ バター こむぎこ じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく 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 たまねぎ ホールコーン しめじ ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ | 586 2.6 |
| 6 | 金 | | 牛乳 麦ごはん トンクドウフ 中華コーンスープ 菊花みかん | こめ むぎ こめ油 さとう でんぷん こま油 でんぷん | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうふ たまご | 古根 しいたけ にんじん さやいんげん しめじ ホールコーン はねぎ みかん | 627 1.8 |
| 9 | 月 | | ☆ 給食週間 ☆ 9日～13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 牛乳 わかめごはん いか大根 れんこんサラダ | こめ むぎ こめ油 さとう マヨネーズ ごま さとう | ぎゅうにゅう わかめ いか ヨーグルト | だいこん れんこん にんじん キャベツ | 570 2.0 |
| 10 | 火 | | 牛乳 麦ごはん おさく 厚焼き卵 青菜のごまめえ | こめ むぎ さとちも こめ油 さとう さとう なたね油 ごま さとう | ぎゅうにゅう かつおだし とりにく だいず ちくわ さつまあげ たまご | だいこん にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ ほうれんそう はくさい | 585 1.7 |
| 11 | 水 | | 牛乳 うどん 肉みそうどん(汁) スイートポテトサラダ 菊花みかん | こむぎこ こめ油 オイスターソース ごま さとう でん粉 こま油 さつまいも こめ油 さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ポークハム | たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん | 620 2.4 |

| ひ | ようび | うめい | 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> | <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食品 | おもに体をつくるもとになる食品 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| 12 | 木 |  | 牛乳 煮ごはん 黒はんぺんのお茶フライ おひたし みそ汁 | こめ むぎ こめ油 かたくりこ こむぎこ パン粉 さとうもろこし ごま | ぎゅうにゅう さば いわし たら にぼしだし 油あげ みそ | ちやば こまつな キャベツ ホールコーン はねぎ | 584 2.0 |
| 13 | 金 |  | 牛乳 煮ごはん 大根のそぼろ煮 かきたまみそ汁 こんぶの佃煮 | こめ むぎ さとう でんぶん さとうもろこし | ぎゅうにゅう とりこく だいず にぼしだし とうふ たまご みそ こんぶ | だいにん さいいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう | 573 2.4 |
| 16 | 月 |  | 牛乳 さつまいもピラフ オムレツ 野菜あんかけ(オムレツ) 白菜スープ | こめ むぎ バター でんぶん さとう だいず油 | ぎゅうにゅう ポークウィンナー たまご ぎゅうにく ぶたにく | たまねぎ グリンピース たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ たけのこ ピーマン にんじん はくさい パセリ | 600 2.6 |
| 17 | 火 |  | 牛乳 煮ごはん 魚と大豆のナッツあえ おひたし みそ汁 | こめ むぎ こめ油 でんぶん さとう カシューナッツ | ぎゅうにゅう さわら だいず ちりめんじゃこ にぼしだし みそ 油あげ とうふ わかめ | 古根 こまつな キャベツ はねぎ | 692 2.3 |
| 18 | 水 |  | 牛乳 煮ごはん いわしのケチャップ煮 青菜のソテー 肉団子のスープ | こめ むぎ トマトケチャップ さとう こめ こめ油 はるさめ でんぶん パン粉 さとう | ぎゅうにゅう ポークハム とりこく だいず | こまつな キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ しいたけ だいにん ごぼう はねぎ | 603 2.3 |
| 19 | 木 |  | ★ みしまおうちごはんの日 ★ 牛乳 煮ごはん 焼き肉 ワンタンスープ 菊花みかん | 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！ | ぎゅうにゅう こめ むぎ ごま こめ油 さとう ワンタンのかわ ごま油 わかめ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ もちゆ たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん はくさい はねぎ みかん | 583 2.0 |
| 20 | 金 |  | 牛乳 煮ごはん 冬野菜カレー フレンチサラダ アーモンドフィッシュ | こめ むぎ こめ油 加へり トマトケチャップ ウスターソース さとうもろこし こめ油 さとう ごま アーモンド みずあめ | ぎゅうにゅう ほたてがい ぶたにく だいず いわし | たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり ホールコーン | 598 2.4 |
| 23 | 月 |  | 牛乳 リンゴチップ入りパン 焼きハンバーグ(ケチャップソース) ほうれん草ソテー パンキンシチュー クリスマスデザート(ゼリー) | こむぎこ ショートニング さとう トマトケチャップ さとう ちゅうのうソース ごま バター こめ油 バター こむぎこ さつまいも みずあめ さとう 植物油 | ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく だいず ポークハム ぎゅうにゅう こなチーズ ベーコン 豆乳 だいず粉 | りんごチップ たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ ホールコーン かぼちゃ たまねぎ パセリ いちごビュレ | 739 3.0 |

・今月の給食は16回の予定です

★9日から13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ことを目的に毎年行われています。食べ物にも命があること、いろいろな人の働きや努力があって給食ができることなど、改めて考えます。感謝の気持ちをわすれずに！！

かぼちゃ



冬至にかぼちゃはいかがですか？

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

