令和４年度12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

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 おもにエネルギーになる （きいろのグループ） 炭水化物	脂質	おもにからだをつくる （あかのグループ） たんぱく質	無機質	おもにからだのちょうしをととのえる （みどりのグループ） ビタミン・無機質	エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
1	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト	718 Kcal
(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		21.6 g
	とりにくときのこのホワイトソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・グリンピース	27.2 g
	ポテトサラダ	じゃがいも・さつまいも	マヨネーズ	ハム	チーズ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン	2.5 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
2	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		595 Kcal
(金)	あじフライ	パンこ・こむぎこ	こめあぶら・ごま	あじ・たまご			23.9 g
	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	18.8 g
	みそしる			あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	だいこん・はねぎ	1.9 g
☆12月5日（月）～１２月9日（金）は北上小学校の学校給食週間です。							
5	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
(月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 Kcal
	ふゆやさいカレー	さつまいも・カレールウ	こめあぶら	ぶたにく・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	21.3 g
	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	20.2 g
							2.2 g
6	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
(火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		751 Kcal
	さわらのこうみやき	さとう	ごま	さわら		にら	29.3 g
	だいがくいも	さつまいも・さとう					25.9 g
	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		チンゲンサイ・えのきだけ	1.8 g
7	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	ぶたにく		たまねぎ・にんじん･グリンピース	
(水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		622 Kcal
	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	26.7 g
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	23.6 g
							3 g
	おさくらごはん	こめ・むぎ					
8	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		574 Kcal
(木)	だいこんのそぼろに	さとう		ぶたにく		だいこん・にんじん・えだまめ	24.3 g
	かきたまみそしる	でんぷん		たまご・とうふ・みそ・にぼしだし		えのきだけ・はねぎ	14.7 g
	みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう	2.4 g
9	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		555 Kcal
	おざく	じゃがいも・こんにゃく・さとう	こめあぶら	ぶたにく・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	19.7 g
	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	14 g
							2.2 g
12	ひじきごはん	こめ・むぎ		ぶたにく	ひじき	にんじん・ほししいたけ・えだまめ	
(月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		518 Kcal
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごま・ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん	21.9 g
	とんじる	こんにゃく・さといも		ぶたにく・とうふ・みそ・にぼしだし		だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	14.8 g
							2.6 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
13	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		685 Kcal
(火)	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	にじます		パセリ	29 g
	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	29.7 g
	はくさいのクリームスープ	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	はくさい・たまねぎ・にんじん・カリフラワー	1.6 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
14	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 Kcal
(水)	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・さとう・こむぎこ・でんぷん	なたねあぶら・こめあぶら	だいず			16.5 g
	さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら			きゃべつ・にんじん・こまつな・コーン	18.1 g
	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	1.5 g
	きっかみかん					みかん	

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	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
15	うどん	こむぎこ					717 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		35.9 g
(木)	きつねうどんじる	でんぷん		かまぼこ・かつおだし・にぼしだし	こぶだし	たまねい・にんじん・はねぎ・ほししいたけ	27.9 g
	きつね	さとう		あぶらあげ			4.1 g
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん		さんま		レモン・かぼす	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
16	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・トマト	691 Kcal
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		27.2 g
	メキシカンサラダ		マヨネーズ	とりにく	チーズ	コーン・たまねぎ・きゅうり・レモンじる	25 g
	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	2.3 g
19	むぎいりごはん	こめ・むぎ					576 Kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		24.8 g
(月)	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	16.4 g
	うずらのたまご			うずらのたまご			2.1 g
	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	
	のりふりかけ	さとう	ごま	いわし・かつお			
20	むぎいりごはん	こめ・むぎ					608 Kcal
(火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		26 g
	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	たら・だいず		たまねぎ・トマト・はねぎ	17 g
	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	1.7 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
21	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		758 Kcal
(水)	とうふのカレーに	カレールウ	こめあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・グリンピース・トマト	27.4 g
	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	24.1 g
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	2.5 g
22	むぎいりごはん	こめ・むぎ					642 Kcal
(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		20.4 g
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・かつおだし		かぼちゃ・グリンピース	18.8 g
	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	1.6 g
	フレールロージュ	こむぎこ・さとう	だいずあぶら		こなミルク	いちご	
23	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(金)	もみのきチーズハンバーグ	こむぎこ・さとう	バター・ごま・こめあぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・トマト	634 Kcal
	こふきいも	じゃがいも					24.5 g
	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	29.1 g
	ケーキ	こめこ・こんにゃく・でんぷん・さとう	あぶら	とうにゅう			3.2 g

☆今月の給食は１７回です。

☆12月5日（月）～１２月9日（金）は北上小学校の学校給食週間です。

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもた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が送れるように、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6日（火）は、「甘藷の日」です。「JAふじ伊豆函南甘藷部会」さまから三島で収穫した「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７日（水）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月は23日(金）が給食最終日です。