



令和2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)		
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質		
1 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						631 Kcal 27.2 g 20.9 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あじのごまパンこあげ	パンこ・こむぎこ	こめあぶら・ごま	あじ・たまご				
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま・こめあぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな		
	みそしる			あぶらあげ・みそ・にぼしだし	わかめ	だいこん・はねぎ		
2 (水)	あげパン (きなこあげ)	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			669 Kcal 24.3 g 27 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	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		
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん・りんごかん		
3 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						695 Kcal 31.3 g 29.6 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなとマスタードやき	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		
4 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						621 Kcal 25 g 13.6 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく・にぼしだし		たまねぎ・にんじん・えだまめ		
	みそしる			とうふ・みそ・にぼしだし		えのきだけ・こまつな・はねぎ		
	きっかみかん					みかん		

12月7日(月)～12月11日(金)は北上小学校の学校給食週間です。地場産物を多く取り入れました。※みしま(三島市産) しずおか(静岡県産)

7 (月)	チキンピラフ	こめ(みしま)・むぎ		とりにく		たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース		610 Kcal 20.9 g 23.1 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう(みしま)			
	スイートポテト	さつまいも(みしま)	マヨネーズ	ハム	チーズ	にんじん・きゅうり・キャベツ(みしま)・コーン		
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ(みしま)・パセリ		
8 (火)	ひらうどん	こむぎこ						571 Kcal 27.8 g 16.2 g 3.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう(みしま)			
	うどんじる			かまぼこ・かつおだし	こぶだし	にんじん・はねぎ(みしま)		
	イカのクリスピー	こむぎこ・さとう	こめあぶら	いか・だいず				
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな(みしま)・キャベツ(みしま)		
9 (水)	むぎいりごはん	こめ(みしま)・むぎ						562 Kcal 24.7 g 14.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう(みしま)			
	だいこんのそばに	さとう		とりにく		だいこん(みしま)・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・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・こまつな(みしま)		
10 (木)	むぎいりごはん	こめ(みしま)・むぎ						601 Kcal 26 g 16.5 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう(みしま)			
	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(しずおか)		たまねぎ・たけのこ・こまつな(みしま)		
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	ごまあぶら	とりにく・とうふ・かつおだし		だいこん(みしま)・にんじん・ごぼう・はねぎ(みしま)		
11 (金)	むぎいりごはん	こめ(みしま)・むぎ						728 Kcal 26.1 g 22.8 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みしまかんしょコロッケ	さつまいも(みしま)・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				
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ	ハム	チーズ	キャベツ(みしま)・きゅうり・コーン		
	かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ(みしま)		

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	
14 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					728 Kcal 26.1 g 22.8 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・だいず	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	
	やさいのドレッシングあえ	さとう	こめあぶら			にんじん・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	
15 (火)	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	ごま				
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん		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 (水)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	641 Kcal 26.8 g 19.1 g 3.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ねぎみそパオズ	こむぎこ・げんまい・さとう・コーン	ごまあぶら	ぶたにく・みそ・だいず		ねぶか・キャベツ・たまねぎ・にら	
	ナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな・ほうれんそう	
	ワンタンスープ	こむぎこ・でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく・らんばく	わかめ	はくさい・にんじん・はねぎ	
17 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					565 Kcal 23.8 g 15.9 g 1.7 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 	
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	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	
	かつおふりかけ	さとう	ごま	いわし・かつお			
18 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					695 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	でんぶん・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	
	とんじる	さつまいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にほしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					646 Kcal 20.6 g 18.9 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぶん	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・にほしだし		かぼちゃ・グリーンピース	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ	はねぎ	
	メロン					メロン	
22 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					646 Kcal 25.7 g 22.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくのプレザー	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	
	こふきいも	じゃがいも					
	えのきとたまごのスープ	でんぶん		ベーコン・たまご		えのきだけ・はねぎ	
23 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					775 Kcal 23.9 g 26.8 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・プロッコリー・カリフラワー	
	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	
	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7日(月)～12月11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、山形県鶴岡市で食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。