

# 12月こんだてよていひょう



2019年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ し び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく しつ(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>しよくひん</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>しよくひん</small>	
2 月 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 23.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	もも・しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ピーマン	
		みそしる	さつまいも	みそ	しめじ・はねぎ	
		くだもの			りんご	
3 火 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664 27.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなとだいずのあげに	あぶら・でんぷん・さとう	だいず・さわら	しょうが	
		おひたし			はくさい・ほうれんそう	
		みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
4 水 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 23.0
		ごもくすし	こめ・さとう	あぶらあげ・いとこんぶ	にんじん・ほししいたけ・れんこん・さやいんげん	
		いりたまご	あぶら・さとう	たまご		
		やきのり		やきのり		
		ツナとキャベツのごまあえ	さとう・ごま	ツナ	キャベツ	
		すましじる		とうふ	にんじん・えのきたけ・こまつな	
		くだもの			みかん	
5 木 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 25.2
		あげパン(きなこ)	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら	だっしふんにゅう・きなこ		
		かぶのポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	キャベツ・かぶ・たまねぎ・にんじん	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも	
6 金 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 21.4
		カレーピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
		ミネストローネスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ・セロリ・ダイストマト・こまつな	
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		
9 月 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 21.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		げんきどん	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・グリーンピース	
		かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・こまつな	
		くだもの			みかん	
10 火 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673 27.7
		ちゅうかめん	こむぎこ			
		チャンポンめん	あぶら・でんぷん	ぶたにく・ほたて・えび・なると	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・もやし	
		やきつくね	ラード・でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
		さつまいもとりんごのかさねに	さつまいも・さとう		りんご・レモン	
11 水 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 23.9
		ゆかりごはん	こめ・むぎ・ごま		ゆかり	
		やきししゃも		ししゃも		
		ひじきのいために	さとう・あぶら	ひじき・だいず・ちくわ	にんじん・さやいんげん	
		とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
12 木 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 24.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
		くだもの			りんご	
13 金 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 28.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さけのまめみそやき	さとう・ごまあぶら・ごま	さけ・だいず・みそ	はねぎ	
		くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
		けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
	くだもの			みかん		

16日からは裏面をごらんください。

○お知らせ○

- ・11日(水)は4年生は社会科見学のため、給食がありません。お弁当を持たせてください。
- ・13日(金)は2年生は校外学習のため、給食がありません。お弁当を持たせてください。
- ・20日(金)は6年生は校外学習のため、給食がありません。

マスクのご用意  
お願いします



日 月	お名前	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I値・ kcal たんぱく しつ(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>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
16 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 22.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ふゆやさいかレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・ほたて	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん カリフラワー・かぶ・ブロッコリー	
		ビーンズサラダ	あぶら・さとう	だいず	にんじん・キャベツ・きゅうり	
17 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 22.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりのからあげのレモンソースかけ	あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう	とりにく	レモン	
		やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい・パセリ			
18 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 22.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		みそおでん	こんにゃく・さといも・さとう	むすびこんぶ・ちくわ・さつまあげ・みそ	だいこん	
		うすらのたまご		うすらのたまご		
		れんこんサラダ	マヨネーズ・ごま・さとう	ヨーグルト	れんこん・にんじん・キャベツ	
		かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおけずりぶし・いわしけずりぶし		
くだもの			みかん			
<b>ふるさときゅうしゅくのひ</b>						
19 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 20.7
		たきこみだいこんめし	こめ・むぎ・さとう	あぶらあげ	はだいこん・にんじん・ごぼう・だいこん	
		さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
		にびたし			ほうれんそう・はくさい・ホールコーン	
		みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
		ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
20 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 26.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	
		ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
		みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
23 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 26.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		かぼちゃのそぼろに	あぶら・でんぷん・さとう	とりにく	かぼちゃ・しょうが・グリーンピース	
		おひたし		かつおけずりぶし	ほうれんそう・キャベツ	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
		なっとう		なっとう		
24 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 22.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		もみのきハンバーグ	ラード・さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく・だいずふんまつ	たまねぎ・しょうが・にんにく	
		(ソース)	さとう・ごま		トマトピューレ	
		グリーンサラダ	あぶら・さとう	ダ이스チーズ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	
		オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・こまつな	
		クリスマスカップデザート	さとう・みずあめ・あぶら	とうにゅう・だいずこ	いちごかじゅう・いちごピューレ	

今月の給食は17回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

今年は12月22日



冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方向に向いてくるという意味もあります。

## 冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれます。

## 献立紹介 ごまあえ

[材料]4人分

- 小松菜……………120g
- キャベツ……………120g
- 砂糖……………大さじ2分の1
- しょうゆ……………大さじ2分の1
- 白すりごま……………大さじ1と3分の1

[作り方]

- ①野菜は茹でて、冷やしておく。
- ②小松菜は2cm幅、キャベツは太い千切りにする。
- ③②の野菜に調味料とごまを加えて和える。

栄養満点だけど好き嫌いのある野菜。ですが、山田小では「ごまあえ」は人気のメニューです。野菜の種類は季節によって変えてもいいですね。ごまは炒るとより香りが出ます。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

