

# 12月こんだてよていひょう



令和2年度

三島市立山田小学校

ひ ら か ち	よ う 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>	
1	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634 24.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
		やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・ホールコーン	
		わかめスープ	ごま	ベーコン・わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
		のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
2	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 26.2
		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		こまつな・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	
3	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 25.8
		いしかりごはん	ごま・こめ・むぎ	さけフレーク・かつおぶしふんまつ	あおな	
		(いりたまご)	あぶら	たまご		
		がんものにつけ	さとう・あぶら・でんぷん	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
		ツナのおえもの	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・ホールコーン	
		みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
4	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 26.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなとだいのあげに	あぶら・でんぷん・さとう	だいの・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		みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
7	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 21.6
		たきこみだいこんめし	あぶら・さとう・こめ・むぎ	とりにく	だいこん・だいこんば・にんじん・ごぼう	
		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		ちりめんじゃこ	ほうれんそう・はくさい	
		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	
8	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22.6
		げんきどん (ごはん)	こめ・むぎ			
		(く)	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	
9	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		759 28.4
		ちゃんぽんめん (めん)	こむぎこ			
		(つゆ)	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・キャベツ	
		やきつくね	ラード・でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし・えんどうまめたんぱく	キャベツ・しょうが	
		だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			
10	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 24.5
		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	だいの・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	
11	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 21.1
		カレーピラフ	バター・こめ・むぎ	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		

14日からは裏面をごらんください。

☆お知らせ☆

- ・4日(金)は、5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。
- ・10日(木)は、4年2組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。
- ・11日(金)は、4年1組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。
- ・新型コロナウイルスの影響で売上げが減少した生産者を支援する国産農林水産物販売促進緊急対策事業の一環で、静岡県産の食材が提供されます。  
14日 静岡県産和牛(静岡県畜産協会さんより)  
17日 沼津市産養殖真鯛の味噌漬(静岡県漁業協同組合連合会さんより)
- ・15日(火)は、JA三島函南さんより無償で提供していただく三島甘藷を使います。

マスクのご用意  
お願いします



ひ び ひ	ひ び ひ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - 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>	
14 月 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			564 24.9
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	ぎゅうにく 		たまねぎ	
	やしししゃも		ししゃも			
	こまつなのびたし	さとう			こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ		はくさい・はねぎ	
	くだもの				みかん	
<b>甘 薩 (かんしょ) の 日</b>						
15 火 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	JAさんからいただく		638 21.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう	とりにく		しょうが・ほししいたけ・にんじん だけのこと・グリーンピース	
	ごまあえ	ごま・さとう 		あぶらあげ・わかめ・みそ 	こまつな・キャベツ	
	みそしる				だいこん・はねぎ	
16 水 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			656 22.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ		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	
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり			
くだもの				みかん		
<b>ふ る さ と き ゃ う し ゚ く の ひ</b>						
17 木 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			560 27.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	まだいのみそづけ	さとう 	まだい・みそ			
	からしあえ				ほうれんそう・キャベツ	
	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		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	チーズ		チーズ			
18 金 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			564 22.2
	ごもくすし	こめ・さとう	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)		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		
21 月 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638 25.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かぼちゃとさつまいものそばろに	あぶら・さつまいも・さとう・でんぷん	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	やきふ 	みそ・わかめ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
なっとう		なっとう				
22 火 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			655 22.8
	あげパン(ココア)	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら・ココア	だっしふんにゅう			
	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	
23 水 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			671 20.6
	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・ぎゅうにく		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	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ダイスチーズ		キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
クリスマスカップデザート	みずあめ・さとう・あぶら	とうにゅう・だいすこ 		いちごかじゅう・いちご		

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21日

## 冬至



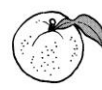
冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

## 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、ぎんかん、うどなどを食べると運に恵まれるといわれています。