



12月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しめくみ	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> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
			* 長伏祭 *				
1	土		むぎいりごはん ぎゅうにゅう たまごどん みそしる くだもの	こめ むぎ さとう	 たまご かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ	 にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ はねぎ ほうれんそう みかん	599 2.0
4	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう オムレツ オニオンソース こぶきいも はくさいスープ	こめ むぎ かたくりこ さとう 大豆油 こめ油 さとう じゃがいも	 ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	 たまねぎ にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい	570 2.1
5	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらとだいすの カシューナッツあえ おひたし みそしる くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ カシューナッツ	 ぎゅうにゅう だいす さわら ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ みそ	 しょうが ほうれんそう キャベツ ねぶかねぎ みかん	760 2.3
6	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに みそしる のりのつくだに	こめ むぎ こめ油 じゃがいも さとう かたくりこ さとう みずあめ	 ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あぶらあげ とうふ みそ のり	 たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん ほうれんそう	627 1.7
7	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ ほうれんそうとひじきのびたし みそしる かつおふりかけ	こめ むぎ パンこ ごま こめ こむぎこ こめ油 じゃがいも ごま さとう	 ぎゅうにゅう きびなご ひじき あぶらあげ わかめ みそ かつおけずりぶし	 ほししいたけ ほうれんそう キャベツ えのきだけ にんじん はねぎ	565 1.7
10	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき エリンギソテー みそしる	こめ むぎ さつまいも	 ぎゅうにゅう とりにく バター みそ	 しょうが エリンギ こまつな たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	575 1.8
11	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのかつおぶしに ごまあえ いわしだんごじる	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま さとう かたくりこ さとう こんにゃく	 ぎゅうにゅう さんま かつおぶし いわし すけそうだら とうふ	 ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん にんじん はねぎ	601 1.8
12	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに みそしる くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ	 ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ だいす わかめ みそ	 しょうが ほししいたけ にんじん ホールコーン ねぶかねぎ だいこん しめじ ほうれんそう みかん	664 2.0

・今月の給食は14回の予定です！

13日から20日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅじょう	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＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜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		
13	木		うどん ぎゅうにゅう わかめうどん つゆ みしまじゃがとっと ツナいりごまあえ	こむぎこ じゃがいも(三島市産) さとう かたくりこ こめ油 ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ ぐち、たらなどのすりみ まぐろ油漬	ほししいたけ にんじん はねぎ こまつな(三島市産) キャベツ ほうれんそう	519 3.1
14	金		★ 5年生 校外学習 ★ おべんとうの用意をお願いします				
			むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズ焼き おひたし ぐたくさんじる	こめ むぎ カレーこ こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう さば こなチーズ とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こまつな	578 2.0
17	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ちゅうかコーンスープ	こめ むぎ こめ油 じゃがいも さとう ごま油 アーモンド かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	たけのこ ピーマン にんにく しょうが きくらげ ホールコーン ねぶかねぎ	643 1.7
18	火		★ ふるさと給食の日 ★ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！				
			さけごはん ぎゅうにゅう かんしょみしまコロッケ もやしソテー みそしる	こめ むぎ ごま こめ油 さつまいも こむぎこ こめこ こめ油 こめ油 さといも	さけ ぎゅうにゅう とうにゅう だいず ハム	ひろしまな きょうな おねば もやし キャベツ にんじん しめじ ほうれんそう	558 2.0
19	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん ハンサンスー くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ はるさめ さとう ごま油 ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ たまご ハム	しょうが にんにく たまねぎ はねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん きゅうり にんじん みかん	612 2.2
20	木		カレーいろごはん ぎゅうにゅう ホワイトカレー ビーンズサラダ ブッシュドノエル	こめ むぎ カレーこ こめ油 じゃがいも ごま油 さとう さとう みずあめ こむぎこ あぶら チョココリーム	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう こなチーズ だいず たまご ちょうせいふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ しめじ にんじん グリンピース キャベツ えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン	809 2.9

野菜を食べて、かぜに負けないからだをつくろう

緑黄色野菜 :野菜の中でカロテンを多く含むものを「緑黄色野菜」といいます。カロテンは、からだの中で免疫力を高め、皮ふや粘膜を保護して細菌感染を防ぎます。

春菊



とくに11月～3月にかけておいしい季節です。独自の香りが子どもたちに敬遠されそうですが、少しずつ食べられることで病みつきに！

ほうれん草



12月～3月が最盛期。口当たりが甘く、カロテン、鉄分が多く、和風・洋風・中華風といろいろなメニューに応用がきく優れたものです。

菜の花



正月明けから3月ごろまでが出回り時期。カロテンのほかミネラルも豊富に含んでいます。食卓に春の訪れを告げる野菜ですね。年々消費が伸びているそうです。