



12月こんだてよていひょう

長伏小学校

| ひ | ようび | しめしめ | 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 | |
| 1 | 火 | | ツナピラフ | こめ むぎ パター | まぐろ | たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん | 605 3.2 |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | ジャーマンポテト | じゃがいも こめ油 | ウインナー こなチーズ | たまねぎ いんげん | |
| | | | たまごスープ | かたくりこ | たまご ベーコン わかめ | たけのこ ほうれんそう | |
| 2 | 水 | | むぎごはん | こめ むぎ | | | 592 2.4 |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | さばのこみゆき | こま さとう ごま油 | さば | にら しょうが にんにく | |
| | | | ほうれんそうとひじきのにびたし | こめ油 | あぶらあげ ひじき | ほうれんそう ほししいたけ | |
| 3 | 木 | | みそしる | みそ わかめ | | たまねぎ キャベツ はねぎ | 649 2.1 |
| | | | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | ぎょうざ | とんし こむぎこ こめこ ごま油 | ぶたにく | キャベツ たまねぎ にら | |
| 4 | 金 | | ぶたキムチ | はるさめ ごま油 | ぶたにく | たまねぎ キャベツ はくさいキムチつけ にら | 633 2.0 |
| | | | とうふとこまつなのスープ | かたくりこ | とうふ ベーコン | こまつな | |
| | | | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | | | ぎゅうにゅう | さとう | まぐろ | たまねぎ にんじん グリンピース ほししいたけ | |
| 7 | 月 | | ツナそば | さとう こめ油 | まぐろ | たまねぎ にんじん グリンピース ほししいたけ | 641 2.1 |
| | | | いりたまご | こめ油 さとう | たまご | | |
| | | | みそしる | | とうふ みそ あぶらあげ | ほうれんそう | |
| | | | くだもの | | | みかん | |
| 8 | 火 | | むぎごはん | こめ むぎ | | | 569 3.3 |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | さといものミートカレー | さといも ケチャップ ソース こめ油 オリーブ油 | だいたい ぶたにく こなチーズ | たまねぎ トマトピューレ ピーマン にんじん にんにく しょうが | |
| | | | ツナサラダ | さとう こめ油 | まぐろ | キャベツ ホールコーン きゅうり | |
| 9 | 水 | | チリドッグ | こむぎこ ショートニング さとう ケチャップ オリーブ油 かたくりこ オリーブ油 | だっしふんにゅう フランクフルト | ねぶかねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん | 624 2.0 |
| | | | とうふとだいこんのスープ | こめ油 | とうふ | だいこん たまねぎ えのき | |
| | | | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 10 | 木 | | ピリからにくじゃが | じゃがいも さとう | ぎゅうにく だいたい みそ | たまねぎ しらたき にんじん にんにく | 580 2.3 |
| | | | のりのつくだに | さとう | のり | こまつな | |
| | | | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 11 | 金 | | はっぼうさい | かたくりこ こめ油 ごま油 | ぶたにく | はくさい たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ | 652 2.4 |
| | | | ちゅうかコーンスープ | かたくりこ | たまご とうふ ベーコン | クリームコーン ホールコーン しめじ はねぎ きくらげ | |
| | | | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| 14 | 月 | | ししゃものたつたあげ | こむぎこ かたくりこ さとう | ししゃも | こほう こんにやく にんじん | 597 2.0 |
| | | | ごもくまめ | さとう | だいたい あぶらあげ | だいこん しめじ はねぎ | |
| | | | みそしる | | とうふ みそ | | |
| | | | ☆ としょしつとのコラボ ものがたりこんだて ☆ うすらのたまご : 串かつよよしこさん | | | | |
| 15 | 火 | | むぎごはん | こめ むぎ | | | 627 1.6 |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | | にこみおでん | さといも | さつまあげ ちくわ こんぶ | だいこん こんにやく | |
| | | | ☆ 三島甘藷の日 ☆ JA三島函南 甘藷部会さんより、さつまいもをいただきました！ | | | | |
| 15 | 火 | | うすらのたまご | | うすらのたまご | | 627 1.6 |
| | | | ツナいりごまあえ | こま さとう | まぐろ | キャベツ ほうれんそう | |
| | | | くだもの | | | みかん | |
| | | | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| 15 | 火 | | とりにくとさつまいものあげ | さつまいも かたくりこ こめ油 さとう | とりにく | たけのこ いんげん にんじん しょうが | 627 1.6 |
| | | | だいこんのわらうスープ | | だいたい | だいこん はくさい にんじん しめじ はねぎ | |
| | | | むぎごはん | こめ むぎ | | | |
| | | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |

16日からは、裏面を見てください。

| ひ | よ | び | し め し め し | おもなざいりょうとそのはたらき | | | エネルギー (kcal) <small>食塩相当量 (g)</small> |
|----|---|---|---|---|--|---|---|
| | | | | ＜きいろのなかま＞ | ＜あかのなかま＞ | ＜みどりのなかま＞ | |
| | | | | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくるもとになる食品 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| 16 | 水 | | ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース ポークパオズ こまつなソテー | こむぎこ じゃがいも ケチャップ ソース こめ油 こむぎこ かたくりこ パンこ とうもろこしでんぶん さとう ごま油 こめ油 | ぎゅうにゅう ふたにく だっしふんにゅう ごなチーズ ふたにく たまねぎ にんじん はねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ ししいけ こまつな たけのこ | 638 3.4 | |
| 17 | 木 | | 原産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県畜産協会より牛肉を無償でいただきました。 むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース わかめスープ | こめ むぎ じゃがいも こめ油 さとう かたくりこ ごま油 こめ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ パーコン | たまねぎ こまつな しめじ たけのこ ビーマン しょうが にんにく たまねぎ こまつな しめじ | 692 1.9 |
| 18 | 金 | | 原産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合連合会よりまだいのみそづけを無償でいただきました。 むぎごはん ぎゅうにゅう まだいのみそづけ ごまあえ みそしる | こめ むぎ さとう こめ さとう さといも | ぎゅうにゅう まだい みそ みそ | キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ はねぎ | 568 1.6 |
| 19 | 日 | | ★ みしまおうちごはんの日 ★ 家族みんなで食卓を囲んで食事をたのしみましょう！ | | | | |
| 21 | 月 | | ★ とうじこんだて ★ 12月21日は冬至です！ ゆかりごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに みそしる かこうこざかな | こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ さとう | ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいす とうふ みそ わかめ あぶらあげ こざかな | かぼちゃ いんげん しょうが たまねぎ はねぎ | 668 2.6 |
| 22 | 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、地域の食文化や伝統料理に親しむ日です！ むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに みそしる なっとう | こめ むぎ さといも さとう さとう | ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ わかめ なっとう | たけのこ こんにゃく にんじん いんげん だいこん しめじ はねぎ | 601 2.5 |
| 23 | 水 | | むぎごはん ぎゅうにゅう オムレツ きりほしだいこんとぶたにくの いためもの ポテトスープ | こめ むぎ ケチャップ マヨネーズ さとう ソース こめ油 じゃがいも オリーブ油 | たまご ふたにく さつまあげ ウインナー | トマト たまねぎ キャベツ にんじん きりほしだいこん ビーマン たまねぎ にんじん パセリ | 573 1.6 |
| 24 | 木 | | ★ クリスマスこんだて ★ むぎごはん ぎゅうにゅう とりのこみやき ほうれんそうソテー ラビオリスープ クリスマスケーキ | こめ むぎ こむぎこ パンこ なたね油 さとう こむぎこ ココアパウダー | ぎゅうにゅう とりにく パーコン たまご | しょうが にんにく パセリ ほうれんそう キャベツ ホールコーン たまねぎ はくさい にんじん セロリ パセリ | 697 1.8 |

・今月の給食は18回の予定です！

野菜やくだものを食べて抵抗力をつけよう！

からだの調子を整えるもの、病気に負けない力のもとになるものといえば、野菜やくだものです。野菜やくだものには、次の6つの働きがあります。

| | | |
|---------------|-------------------------|------------------|
| 肌をつやつやにする | 目の働きをよくする | のどや鼻の粘膜を強くする |
| 血管を丈夫にする | イライラや疲れをとり気持ちを安定させる | 抵抗力や免疫力をつける |

鏡もちの上ののっているものは？

丸く平たいもちを重ねた鏡もちは、年神様にお供えるものです。もちの上には「だいたい」という果実をかざります。だいたいは冬が過ぎてても実が落ちないため、「代々(だいたい)家が繁栄するように」という願いが込められているのです。



正月の行事食 おせち料理・雑煮

正月は幸せや豊作をもたらすその年の神様を迎える年中行事として、昔から大切に祝われてきました。おせち料理には年神様をもてなして、共にいただくものとして、さまざまな意味や願いが込められています。また、雑煮には家庭や地域によってもちの形や味、材料などに違いがあります。こういった行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。

