



12月 きゅうしょくこんだてよていひょう

12月の給食目標

きれいに手をあらおう

寒さが一段ときびしくなってきました。かぜをひかないように、バランスのとれた食事と運動で、
元気に楽しい冬休みをむかえましょう。

山潟小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		ぎいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
1 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 588 kcal
	さつまじる	とうふ ぶたにく みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だいこ ん	にほし	たんぱく質 26.6 g
	いかのカレーあげ	いか		でんぶん	あげあぶら			しょうゆ さけ カレーこ	脂質 15.7 g
	ひじきのいために	さつまあげ うちま め	ひじき	さとう		にんじん さやいん げん	しらたき れんこん	しょうゆ みりん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
4 (月)	ちゅうかふうまぜごはん	ぶたにく		こめ さとう	ごまあぶら	こまつな にんじん	しょうが しいたけ	さけ しょうゆ しお	エネルギー 544 kcal
	もずくのスープ	とうふ	もずく				えのきたけ ねぎ	がらすープ しょうゆ しお	たんぱく質 21.2 g
	はるまき	ぶたにく		でんぶん こむぎこ こめこ さとう	あぶら あげあぶら ごまあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しい たけ しょうが	チキンエキス オイスター ソース しお こしょう しょうゆ	脂質 18.0 g
	きりぼしだいこんのナムル			さとう	ごまあぶら ごま	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 574 kcal
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	だいこん えのきたけ	にほし	たんぱく質 24.6 g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら			しお	脂質 19.7 g
	きりざい	ひきわりなっとう			ごま	こまつな にんじん	たくあん	しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたひきにく だいずミート みそ はっちょうみそ		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶ ら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバンジャン がらすープ オイスターソ ース さけ	エネルギー 613 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 26.3 g
	もやしちゅうかサラダ		わかめ	さとう	すりごま あぶら	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	しょうゆ す しお	脂質 20.1 g
	みかん						みかん		食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
7 (木)	アーモンドあげパン			こめこパン さとう	アーモンド あげ あぶら				エネルギー 587 kcal
	わんたんスープ	ぶたにく なんと		わんたん		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいた け メンマ	がらすープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 25.0 g
	だいこんとハムのサラダ	ポークハム			ごま あぶら		だいこん きゅうり ホールコーン	す しょうゆ しお こしょ う	脂質 27.0 g
	チーズ		チーズ						食塩相当量 2.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
8 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 579 kcal
	さけそぼろ	さけ			ごま			さけ しお	たんぱく質 24.9 g
	おでん	うすらのたまご がん もとき ちくわ	こんぶ	さといも さとう		にんじん	だいこん こんにゃく	しょうゆ さけ みりん に ほし	脂質 18.3 g
	ごますあえ			さとう	ねりごま すりご ま	こまつな	きりぼしだいこん もやし	しょうゆ す	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 (月)	ゆでちゅうかめん			ゆでちゅうかめん					エネルギー 571 kcal
	みそスープ	ぶたにく みそ はっちょうみそ			あぶら ごまあぶ ら	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	さけ トウバンジャン がら スープ にほし しょうゆ	たんぱく質 26.5 g
	ミニにくまん	ぶたにく だいすた んはく		こむぎこ さとう でんぶん パンこ	ごまあぶら ラー ド きゅうし		たまねぎ たけのこ にん にく しょうが しいたけ	しお さけ しょうゆ オイ スターソース	脂質 14.6 g
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あま なつみかん	しお	食塩相当量 3.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 610 kcal
	こんさいじる	あぶらあげ みそ		じゃがいも		にんじん だいこん な	だいこん ごぼう つ きこんにゃく	にほし	たんぱく質 27.7 g
	とりにくのやくみソ ースかけ	とりにく		さとう でんぶん	あげあぶら ごま あぶら		ねぎ しょうが	しょうゆ さけ す	脂質 19.0 g
	こんぶまめ	だいず	こんぶ	さとう				しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13 (水)	パブリカライス			こめ	あぶら			パブリカ	エネルギー 621 kcal
	とりにくのクリーム ソース	とりにく	こなチーズ ぎゅ うにゅう	こむぎこ	バター あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュ ルーム	がらすープ しろワイン し お こしょう	たんぱく質 24.9 g
	アーモンドいりツナサ ラダ	ツナ			アーモンド あぶ ら	フロッコリー	キャベツ たまねぎ ホールコーン	す しお こしょう	脂質 16.1 g
	のむヨーグルト		ヨーグルト						食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 592 kcal
	かきたまスープ	たまご とうふ		でんぶん		こまつな	えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお がらすー プ	たんぱく質 25.3 g
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら			こしょう	脂質 20.4 g
	やさいのきんぴら			じゃがいも さとう	あぶら ごま	にんじん さやいん げん	ごぼう つきこんにゃ く	しょうゆ みりん とうがら し	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		ぎいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
15 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 595 kcal
	あじつけのり		のり	さとう				しお みりん こんぶ かつおだし ししいけエキス にぼし とうがらし	たんぱく質 23.2 g
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	みりん しょうゆ しお	脂質 17.1 g
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	あぶら			かつおだし しょうゆ しお す	食塩相当量 2.1 g
	ふうみづけ				ごま		キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 582 kcal
	キムチなべ	やきとうふ ぶたにく みそ	こんぶ	さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	はくさい だいこん にんにく しょうが しらたき えのきたけ ねぎ メンマ	さけ しょうゆ しお みりん がらスープ とうがらし	たんぱく質 22.1 g
	えびシューマイ	えび たらすりみ		パンこ こむぎこ でんぷん さとう みず あめ	あぶら		たまねぎ	ほたてエキス えびエキス しお	脂質 18.9 g
	りんごとキャベツのサラダ			さとう	ノンエッグマヨネーズ		りんご きゅうり キャベツ	す しお こしょう	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
19 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 592 kcal
	のっぺいじる	とりにく かまぼこ		さといも		にんじん さやえんどう	たけのこ ごぼう ねぎ ししいたけ つきこんにゃく	けずりふし みりん しょうゆ しお	たんぱく質 24.3 g
	ぶりカツ	ぶり		パンこ こむぎこ さとう	あげあぶら			しお しょうゆ さけ みりん	脂質 15.2 g
	だいこんづけ		きりこんぶ		ごま	こまつな	だいこん	しお	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
20 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 632 kcal
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	さとう でんぷん				しお まつちや ししいたけエキス	たんぱく質 23.2 g
	にくだんごとはくさいのスープ	ぶたひきにく		でんぷん		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ししいたけ はくさい	がらスープ しお こしょう しょうゆ	脂質 22.7 g
	だいずとさつまいものアーモンドがらめ	だいず		さつまいも でんぷん さとう	あげあぶら アーモンド			しょうゆ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
21 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 622 kcal
	はくさいのみそしる	あつあげ うちまめ みそ					はくさい えのきたけ	にぼし	たんぱく質 23.6 g
	かぼちゃコロッケ			さとう こむぎこ でんぷん パンこ	あげあぶら	かぼちゃ		しお しょうゆ	脂質 21.5 g
	いりとうふ	とうふ たまご ぶたひきにく	ひじき	さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう ししいたけ つきこんにゃく	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

冬至 2									
22 (金)	キーマカレーライス	ぶたひきにく だいずミート		じゃがいも こめこ コンスターチ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	カレールフ チャツネ あかワイン ケチャップ	エネルギー 739 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 30.8 g
	もみのきハンバーグ	とりにく ぶたにく	チーズ	さとう	あぶら でんぷん ラード	トマトペースト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく	しお こしょう	脂質 23.3 g
	はくさいのゆずドレッシングサラダ	ツナ		さとう	あぶら ごま		はくさい きゅうり ホールコーン ゆずかじゅう	しお こしょう す しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	クリスマスデザート(いちごゼリー)			さとう			いちごかじゅう クランベリーかじゅう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

冬休み後・・・1月 きゅうしょくこんだてよていひょう

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		ぎいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
9 (火)	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	カレールフ チャツネ ケチャップ	エネルギー 685 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 17.8 g
	くろまめいりフルーツのヨーグルトあえ	くろまめ	ヨーグルト				みかん パイン おうとう りんご		脂質 15.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.9 g

かぜをひかないようにね!

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

- ★こまめに手を洗う
- ★早寝・早起きを心がける
- ★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ★適度に体を動かす

ほうれん草 みかん りんご

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ(なんきん) りんご じゃがいも 人参 かんてん うどん

今年の冬至は12月22日です。