



# 令和6年度12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

## ひがししょうがっこう



日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんぱく質	無機質				
3 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				589 Kcal 26.2 g 21.2 g 1.6 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・さとう	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいず			たけのこ・ピーマン・にんにく・しょうが
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン			えのきだけ・チンゲンサイ

12月4日(水)は「甘藷の日」

この日の甘藷は三島市の佐野地区でとれた三島甘藷です。

農家の皆さんが、地元のおいしい甘藷を子供たちにぜひ食べてもらいたいという気持ちから、甘藷を無償でくださいました。この甘藷を油で揚げて蜜をからめて大学芋にしました。

4 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				716 Kcal 20.3 g 23.6 g 1.8 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	さんまカボスレモンに	さとう・でんぷん	さんま		レモン・カボス		
	だいがいも	さつまいも・さとう	こめあぶら・ごま				
5 (木)	さわにわん	はるさめ		かまぼこ・とうふ・かつおだし		にんじん・たけのこ・えのきだけ・はねぎ	
	おさくらごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	だいこんのそぼろに	でんぷん・さとう		ぶたにく		だいこん・にんじん・えだまめ	
6 (金)	きのこすいとんじる	すいとん(こむぎこ・でんぷん)		とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		ごぼう・えのきだけ・なめこ・こまつな	
	ヨーグルト			ヨーグルト			
	あげパン(きなこ)	こむぎこ・さとう	ショートニング・こめあぶら	きなこ	スキムミルク		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
9 (月)	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター・こめあぶら	だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・トマトケチャップ	
	フルーツジュレ	さとう・サイダーゼリー				みかんかん・ももかん・りんごかん・アセロラジュレ(アセロラかじゅう・さとう・でんぷん)	
	カレーピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
10 (火)	すぎしょうのうえんのグラタン	こむぎこ	バター	ハム		チーズ・ぎゅうにゅう・なまクリーム・スキムミルク	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン		だいこん・カリフラワー・ねぎ・たまねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				たまねぎ・キャベツ・セロリー・トマトかんづめ・パセリ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
11 (水)	あじのパンこあげ	パンこ・こむぎこ	こめあぶら・ごま	あじ・たまご			
	あおなとひじきのにびたし	さとう		ぶたにく・あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
12 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にこみでん	さといも・こんにゃく・さとう		さつまあげ・ちくわ・にぼしだし	こんぶ	だいこん	
	にたまご	さとう		たまご・かつおだし			
	ツナとあおなのごまあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな・キャベツ・にんじん	
12 (木)	かつおぶりかけ	さとう・でんぷん	ごま	かつおぶし		のり・かいカルシウム	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ・しょうが	
12 (木)	ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし		ブロッコリー	
	はくさいクリームスープ	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・カリフラワー	



# 令和6年度12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

## ひがししょうがっこう



日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんぱく質	無機質				
13 (金)	うどん	こむぎこ					
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	うどんじる	でんぷん	かまぼこ・にほしだし	こんぶ	たまねぎ・にんじん・はねぎ・ほししいたけ	621 Kcal 29.8 g 21.5 g 3.6 g	
	きつね(あぶらあげ)	さとう	あぶらあげ				
	あおなにびたし				こまつな		
16 (月)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	こめあぶら ら・こま	ぶたにく		こまつな	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	こま・こま あぶら			キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん	
	ちゅうかコンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・コーン・ほししいたけ・はねぎ	
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう						
	ししゃものたつたあげ	さとう・こむぎこ・ でんぷん	こめあぶら		ししゃも		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・ロメインレタス	
	さつまじる	さつまいも・こんにゃく		とりにく・あぶらあげ・ かつおだし		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
18 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう						
	ふゆやさいかレー	さつまいも・カレー ルウ	こめあぶら	ぶたにく・だいす	チーズ	たまねぎ・にんじん・カリフラ ワー・トマトケチャップ・しょう が・にんにく	
19 (木)	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン・ブ ロッコリー	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・かつおだし		かぼちゃ・グリーンピース・しょうが	
20 (金)	かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・ はねぎ	
	カットみかん					みかん	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チーズハンバーグ	こむぎこ・さとう	こま・こめ あぶら	ぶたにく・とりにく	チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・トマト ケチャップ・トマトピューレ・にん じく・しょうが	
20 (金)	こふさいも	じゃがいも					
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パ セリ	
20 (金)	デザート	こめこ・こんにゃく ・でんぷん・さとう	あぶら・コ コアパウ ダー	とうにゅう・だいす			

\*12月の給食回数は14回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

\*12月2日(月)の給食は、こども祭りの振替休日で給食はありません。

\*12月9日(月)「なかよしクラス」は振替休日になるため給食はありません。

\*12月の給食は、20日(金)が最終日です。

\*12月9日(月)は、三島市山田地区の「杉正農園」で収穫される だいこん・カリフラワー・ねぎを使って「杉正農園のグラタン」を作ります。

\*12月21日(土)は、冬至です。冬至は一年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。日本では冬至に「かぼちゃ」を食べる風習があります。そこで、給食では12月19日(木)にかぼちゃ料理を用意しました。栄養豊富な食材からパワーをもらって元気に冬をすごしましょう。

### 冬至 かぼちゃ



冬至に食べるかぼちゃは、ビタミンA・C・Eが豊富に含まれていて免疫力をあげる効果があります。

### 冬野菜

カリフラワーやブロッコリーは花のつぼみを食べます。どちらもビタミンCや食物繊維を多く含みます。

### カリフラワー



### ブロッコリー

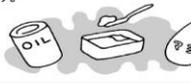


### ☆さむさにまけない4つのえいよう

1. たんぱくしつをたっぷりとりましょう  
血や肉をつくり、エネルギーを出します。



2. しぼつを多めにとりましょう  
高いエネルギーを出すので、からだがあたたまります。



3. 色のこいやさいをたっぷりとりましょう  
ビタミンが多くふくまれています。のどやはなのねまを強くつよくして、かぜをひきにくくします。



4. 色のうすいやさい・くだものをじゅうぶんにとりましょう  
ビタミンCが多くふくまれています。さむさに対する抵抗力を強くします。

