



# 12がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	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 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに <sup>からだ</sup> 体をつくるもとになる	おもに <sup>からだ</sup> 体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	
1 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	626 kcal 26.6 g 19.0 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきにく	ぶたにく		あぶら・ごま・さとう	
	はくさいのにびたし	あぶらあげ		さとう	
	はるさめスープ	ハム		はるさめ・ごまあぶら	
	くだもの			みかん	
2 (火)	ゆきまい ひ 有機米の日	三島市で農業・化学肥料を使用せず栽培されたお米をプレゼントしていただきます。手間をかけて育てられたお米です。感謝の気持ちをもっていただきましょう。			603 kcal 26.2 g 22.7 g 2.3 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけとカシューナッツの ちゅうかあえ	さけ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	カシューナッツ・かきあぶら・でんぷん ごまあぶら・あぶら・さとう	
	さんしょくあえ		キャベツ・にんじん・きゅうり	ごま・さとう	
	だいこんスープ	とりにく	だいこん・えのきたけ・はねぎ		
3 (水)	うどんすき				633 kcal 27.2 g 28.3 g 2.6 g
	うどん			こむぎこ	
	うどんすきじる	とりにく かまぼこ（たらすりみ・たいすりみ）	にんじん・かぶ・しめじ・はくさい ねぶかねぎ・ほししいたけ	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフリッター (1～3年:2本 4～6年:3本)	ししゃも・あおさ・だいずこ		こむぎこ・でんぷん・あぶら・こめこ	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
4 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	604 kcal 21.1 g 20.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ・ソース	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ・さとう あぶら	
	きりぼしだいこんのごまあえ	かつおあぶらづけ・こんぶ	だいこん・にんじん・キャベツ・こまつな	ごま・さとう	
	しずおかやさいたっぷりとしじる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・はくさい チンゲンサイ	さつまいも	
5 (金)	みしまかんしょの日	三島市の佐野地区で栽培された「三島甘藷」をＪＡふじ伊豆三島甘藷部会のみなさんからプレゼントしていただきます。地元でとれたおいしい甘藷を味わっていただきましょう♪当日使用する甘藷は、ホクホクとした食感と甘みが特徴の「紅あずま」です。			682 kcal 24.7 g 18.4 g 1.9 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく・いか かまぼこ（たらすりみ・たいすりみ）	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし たけのこ・こまつな・ほししいたけ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	
	だいがくいも			さつまいも・ごま・さとう・あぶら	
8 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	703 kcal 27.6 g 25.1 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶりとかんしょのこうみあえ	ぶり・だいず	たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら にんにく・しょうが	さつまいも・でんぷん・ごまあぶら あぶら	
	どさんこじる	ぶたにく・みそ	キャベツ・もやし・たまねぎ・にんじん とうもろこし・ねぶかねぎ・にんにく しょうが	ごま	
9 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	607 kcal 30.6 g 22.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのソースいため	ぶたにく	たまねぎ・にんにく	あぶら・さとう	
	にびたし	あぶらあげ	キャベツ・えのきたけ		
	かきたまじる	たまご・とうふ	たまねぎ・ほうれんそう	でんぷん	
	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド・ごま・さとう	
10 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	672 kcal 28.2 g 21.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	なまあげ・ぶたにく・みそ	にんじん・いんげん・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら	
	みそしる	みそ	たまねぎ・こまつな	さつまいも	
	てづくりピーチゼリー		もも（かんづめ）	さとう	
11 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	610 kcal 30.8 g 19.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのねぎみそやき	さば・みそ	ねぶかねぎ	さとう	
	だいずのいそに	だいず・ひじき	たけのこ・にんじん・いんげん	こんにやく・あぶら・さとう	
	せんべいじる	とりにく	だいこん・にんじん・こまつな・ごぼう ほししいたけ	こむぎこ・ごまあぶら	
12 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	641 kcal 30.1 g 22.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・はねぎ にんにく・しょうが	でんぷん・あぶら・さとう	
	ポテたまサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
15 (月)	おやこどん				615 kcal 28.6 g 17.9 g 2.3 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	おやこどんのぐ	たまご・とりにく かまぼこ（たらすりみ・たいすりみ）	たまねぎ・たけのこ・にんじん・グリーンピース ほししいたけ	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそしる	あぶらあげ・みそ	だいこん・えのきたけ・はねぎ		
	ミルクプリン	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう		なまクリーム・さとう	

ひづけ	こんだて	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 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに <sup>からだ</sup> 体をつくるもとになる	おもに <sup>からだ ちょうし</sup> 体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	
16 (火)	★ふるさと給食の日★ 冬においしい地元野菜がたっぷり入ったカレーが登場します。三島市や静岡県でとれる食材をたくさん使用した献立です。				607 kcal 23.7 g 19.8 g 2.4 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ふゆやさいカレー	ぶたにく・だっしふんにゅう・チーズ	かぶ・ブロッコリー・カリフラワー にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・あぶら・カレールウ	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	さとう	
	わかめとツナのサラダ	かつおあぶらづけ・わかめ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごま・ごまあぶら・さとう	
17 (水)	チリビーンズドッグ				583 kcal 28.6 g 22.2 g 2.7 g
	コッペパン（せわり）	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・さとう	
	チリビーンズ	とりにく・だいず	たまねぎ・トマトピューレ・にんにく しょうが	あぶら・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ	チーズ	キャベツ・こまつな・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・あぶら	
18 (木)	とうじこんだて <b>冬至献立</b>	12月22日(月)の「冬至」にあわせた献立です。冬至の日には「ん」の音が付く食べ物を食べると、運を呼び込むことができると言われています。今日は昔の言い方で「なんきん」と呼ばれるかぼちゃを使った献立です。			605 kcal 27.0 g 17.9 g 2.4 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのゆずみそがけ				
	ホキのからあげ	ホキ		でんぷん・あぶら	
	ゆずみそだれ	みそ	ゆず	さとう	
	はくさいのこんぶあえ	こんぶ	はくさい		
	かぼちゃほうとうじる	ぶたにく・あぶらあげ・みそ とうにゅう	かぼちゃ・だいこん・にんじん・なめこ はねぎ	じゃがいも・こむぎこ	
19 (金)	オムライス				693 kcal 25.9 g 26.7 g 2.7 g
	チキンライス	とりにく	たまねぎ・にんにく・グリーンピース	こめ・むぎ・オリーブオイル	
	オムライスようたまごやき	たまご		でんぷん・さとう	
	ケチャップ		トマト・たまねぎ	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ツナサラダ	かつおあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・パセリ	こむぎこ・バター・あぶら	
	おたのしみデザート	とうにゅう・だいずこ		さとう・あぶら・こめこ ココアパウダー	

＊都合により献立内容を変更する場合があります。


## 水筒の中身に静岡茶はいかが？

空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。静岡県の特産物であるお茶にはインフルエンザや風邪などの感染予防に役立つ効果があります。冬場の水筒の中身にお茶はいかがでしょうか。

..... 緑茶のここがすごい！ .....

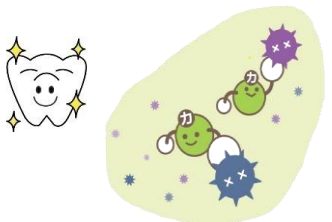
### インフルエンザウイルスなどの感染予防効果

お茶にふくまれる「カテキン」には、ウイルスがのどにくっつくのを抑える効果があります。




### 虫歯予防

お茶には虫歯の原因となる菌が増えることを抑える効果もあります。



### お茶でリラックス

みなさんは「お茶を飲むとほっとする」と感じたことはありませんか？お茶にふくまれる「テアニン」という成分には「ほっとする」と感じさせる作用があることが実験により確認されています。



## 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す。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悪くなると考えていたため、冬至の日に行われている風習は「運を呼び込み、無病息災を願う」ことがキーワードになっています。

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。



今年の冬至は  
12月22日(月)です



## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

冬至 (12月22日ごろ) .....  
1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日) .....  
1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。



正月 (1月1日～) .....  
1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いを行います。

