



令和6年度12月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

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	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
3 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						599 Kcal 22.9 g 24.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ	こめあぶら	とりにく		しょうが・にんにく		
	あおなとひじきのびたし	さとう	こめあぶら・こま	あぶらあげ	ひじき	こまつな		
	みそしる			あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	だいこん・はねぎ		
4 (水)	コロッケバーガー (げんまいいりパン)	こむぎこ・げんまい・さとう・グラニューとう	ショートニング		スキムミルク			609 Kcal 21.1 g 23.9 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	コロッケバーガー (ツナコロッケ)	じゃがいも・さとう・パンこ・こめこ・こむぎこ	だいずあぶら・こめあぶら	まぐろあぶらづけ		たまねぎ		
	コロッケバーガー (ソース)	さとう				トマト		
	コロッケバーガー (やさいソテー)		こめあぶら			にんじん・キャベツ・こまつな		
クリームシチュー	さつまいも・こむぎこ	バター	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー			
5 (木)	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおけずりぶし		あおな		540 Kcal 22.5 g 20.9 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのごもくに	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・しょうが・にんじん・コーン・えだまめ		
だいこんのわふうスープ			ぶたにく・かつおだし		だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな			
6 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						749 Kcal 22.1 g 28.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん		さんま		レモン・かぼす		
	だいがくいも	さつまいも・さとう	こめあぶら・こま					
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		チンゲンサイ・えのきだけ			
★12月9日(月)～12月13日(金)は北上小学校の学校給食週間です。								
9 (月)	おさくらごはん	こめ・むぎ						567 Kcal 21.4 g 15.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん		ぶたにく		えだまめ・だいこん・たまねぎ・にんじん		
かきたまみそしる			かつおだし・たまご・とうふ・みそ		えのきだけ・はねぎ			
10 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						624 Kcal 22.0 g 20.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ふゆやさいかレー	さつまいも・カレールー	こめあぶら	ぶたにく・だいず	チーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・トマト		
フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン			
11 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						687 Kcal 26.9 g 22.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	おやこどん	さとう		とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
	ぐたくさんじる	こんにゃく・さつまいも		かつおだし・とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・こまつな		
おこのみまめ	げんまい・でんぷん・さとう	こめあぶら	しろいんげんまめ					
12 (木)	わかめごはん	こめ・むぎ	こめあぶら		わかめ			555 Kcal 20.0 g 14.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	おさく	さといも・こんにゃく・さとう	こめあぶら	かつおだし・とりにく		だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん		
みそしる			かつおだし・とうふ・あぶらあげ・みそ		えのきだけ・はねぎ			
13 (金)	うどん	こむぎこ						563 Kcal 22.2 g 17.6 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	うどんじる	でんぷん		かつおだし・かまぼこ	こんぶだし	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・はねぎ		
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ・コーンフラワー	こめあぶら	さば・たら・いわし		せんちゃ		
ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ			

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)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
16 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					630 Kcal 26.7 g 21.8 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう	こめあぶら・ごまあぶら	さわら・だいず・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・はねぎ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					693 Kcal 28.4 g 24.3 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールウ	こめあぶら	ぶたにく・だいず・とうふ	チーズ・スキムミルク	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
18 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					593 Kcal 20.7 g 19.8 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	 	
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・コーンフラワー・らいむぎこ	こめあぶら	ししゃも			
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・はくさい・にんじん・しめじ	
	さつまじる	こんにやく・さつまいも		かつおだし・とりにく・あぶらあげ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					556 Kcal 24.3 g 17.0 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	けんきどん	さとう	こめあぶら	ぶたにく・たまご		ごぼう・だいこん・たまねぎ・にんじん・こまつな	
	すましじる			かつおだし・かまぼこ・とうふ		にんじん・えのきたけ・はねぎ	
20 (金)	チキンピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら			たまねぎ・にんじん・トマト	689 Kcal 22.0 g 26.0 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	グリーンサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
	パンキンポタージュ	バター・こむぎこ		ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・かぼちゃ	
	クリスマスカップデザート	みずあめ・さとう	あぶら	とうにゅう		いちご 	

☆今月の給食は14回です。

☆12月4日(水)は、図書室コラボ献立です。「きゅうしょくをたべにきました」からクリームシチューがです。給食では、さつまいもが入ったクリームシチューにしました。

☆12月6日(金)は、図書室コラボ献立です。「おもいができた」からだいがくいもを出します。どんなお話しが聞けるかお楽しみに♪

☆12月6日(金)は、「甘藷の日」です。三島市の佐野地区で収穫された甘藷です。「三島函南地区三島甘藷部会」さまから三島で収穫した「甘藷(さつまいも)」を無償でいただき、「だいがくいも」にします。

☆12月9日(月)3・4・5組は振替休日で給食がありません。

☆12月9日(月)～12月13日(金)は北上小学校の学校給食週間です。

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で屋食を持参できない子どもたちのために始まったのが最初といわれています。その後、徐々に全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は豊かになった日本、学校給食は、将来にわたって心豊かな生活が送れるように、子どもたちの健康な心と体を育み、大切な食文化を未来に伝えていくという役割を持つようになりました。この一週間自分にとっての学校給食を考えてみましょう。

☆12月20日(金)は、クリスマス・冬至献立です。

☆12月は、20日(金)が給食最終日です。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう



今年のかぜを ひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいを
する



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみ避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。