



12月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	うけい	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	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみそに おひたし けんちんじる	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりにく とうふ	しょうが こまつな キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ	549 2.1
4	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん たまごスープ くだもの	こめ むぎ マーボーのもと かたくりこ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいす とうふ たまご	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぶかねぎ たまねぎ にんじん しめじ こまつな みかん	559 2.4
5	火		ソフトフランスパン ぎゅうにゅう じゃがいもとウインナーのトマトに ドレッシングあえ	こむぎこ さとう バター こむぎこ じゃがいも さとう こめあぶら	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	567 3.1
6	水		★ 5年生 校外学習 ★ おべんとうの用意をお願いします むぎいりごはん ぎゅうにゅう にこみおでん うすらのたまご ツナとはくさいのごまあえ のりのつくだに	こめ むぎ さといも さとう こんにゃく ごま さとう さとう みずあめ	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ こんぶ うすらのたまご まぐろあぶらづけ のり	だいこん はくさい にんじん	532 2.1
7	木		★ みしまかんしょの日 ★ みしまかんしょ 三島甘藷サポーター企業のみなさまが、三島の佐野地区でとれたおいしいさつまいもをプレゼントして下さいます！ むぎいりごはん ぎゅうにゅう みしまかんしょと とりにくのあげに にびたし みそしる	こめ むぎ ★みしまかんしょ★ こめあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ わかめ	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ いんげん こまつな はくさい ホールコーン だいこん はねぎ	587 2.2
8	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きりほしだいこんとぶたにくのいためも みそしる	こめ むぎ さとう かたくりこ こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ	しそ うめぼし ほしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな	609 2.7
11	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう チャプチェどん わかめスープ あまなつみかんゼリー	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら ごま ゼリーのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン くきわかめ わかめ	エリンギ たまねぎ ピーマン きいろピーマン にんじん たまねぎ たけのこ えのきだけ あまなつみかん	533 1.9
12	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう たらのフライ ゆでキャベツ ごまソース いもだんごじる	こめ むぎ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま こんにゃく さつまいも かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たら みそ	キャベツ トマトピューレ ごぼう だいこん こまつな	567 1.9
13	水		うどん ぎゅうにゅう カレーうどん つゆ じゃがいものちゅうかサラダ	こむぎこ カレールウ じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ こなチーズ だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん はねぎ にんじん きゅうり	551 3.1



14日から22日は、裏面をみてください

ひ	ようび	うめつ	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		
14	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			643 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			たちうおのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	たちうお	パセリ		
			ひじきのいために	さとう こめあぶら	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん いんげん		
			みそしる		わかめ みそ	だいこん しめじ こまつな		
15	金		すきやきごはん	こめ むぎ こめあぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	540 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ビーンズサラダ	こめあぶら さとう	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり		
			えのきとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	ホールコーン にんじん		
			くだもの			たまねぎ えのきだけ ほうれんそう みかん		
18	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			600 3.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ みそ			
			きんぴら	こめあぶら さとう ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん		
			かきたまみそしる		とうふ たまご みそ	たまねぎ しめじ ほうれんそう		
19	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！					568 1.8
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			かんしょみしまコロッケ	さつまいも こむぎこ こめこ こめあぶら	とうにゅう だいず			
			ほうれんそうのソテー	こめあぶら	ハム	ほうれんそう キャベツ ホールコーン		
とんじる	こんにゃく さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぶかねぎ					
20	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			559 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりにくのこうみやき		とりにく	しょうが にんにく		
			コーンポテト	じゃがいも バター		ホールコーン		
			やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい こまつな		
21	木		★ 冬至（とうじ）献立 ★ 22日の冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るなどして幸運や無病息災を祈ります					566 1.9
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さわらのゆうあんやき		さわら	ゆずかじゅう		
			かぼちゃのそぼろに	こめあぶら さとう かたくりこ	とりにく	しょうが かぼちゃ グリンピース		
みそしる		あぶらあげ みそ	にんじん はくさい こまつな					
22	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			640 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ふゆやさいかレー	こめあぶら さつまいも カレールウ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん カリフラワー かぶ ブロッコリー		
			フレンチサラダ	こめあぶら さとう		レタス キャベツ にんじん ホールコーン		
			クリスマスデザート	さとう こむぎこ みずあめ かたくりこ カカオ	ぎゅうにゅう たまご			

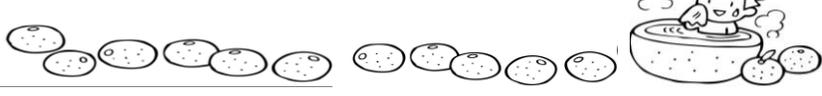


・今月の給食は、16回の予定です
・献立内容は変更になる可能性があります

<三島甘藷の日>
12/7には、三島市の佐野地区でとれた三島甘藷をプレゼントしていただきます。佐野地区甘藷部会の生産者さんや、そのサポーター企業の皆さんが、地元のおいしい甘藷を子どもたちに食べてもらいたいという気持ちを形に表して、無償提供をしてくださいます。三島市の佐野地区の土は甘藷の生産にとっても適しているため、ほくほく感とっとり感を一緒に味わえる、おいしい甘藷が栽培できるそうです。



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入っかぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風（脳卒中による半身不随や手足のまひなど）にならないという言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重要な野菜だったと思われま



食事や給食当番の前に
きれいに手を洗おう!



寒くても、しっかり洗ってね!

