



12月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅしよく	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	
2	月		なめし	こめ むぎ さとう	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	564 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	こめあぶら さとう じゃがいも しらたき	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			みそしる		とうふ みそ	はくさい えのきたけ はねぎ	
			おこのみまめ	かたくりこ さとう こめあぶら	しろいんげんまめ		
3	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			612 2.2
			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 ライむぎこ	ししゃも	とうもろこし	
			ひじきのいために	さとう こめあぶら	ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん いんげん	
			ごじる	さといも	とりにく だいず みそ とうふ	にんじん だいこん はねぎ	
4	水		☆ 3年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします				569 3.0
			ソフトフランスパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			じゃがいもとウインナーのトマトに	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ トマト えだまめ	
			ドレッシングあえ	さとう こめあぶら		にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	
5	木		アーモンドフィッシュ	アーモンド さとう ごま	かたくちいわし		666 1.9
			☆ 三島甘藷の日 ☆ 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いただきます!				
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまかんしょのそぼろに	★みしまかんしょ★ さとう かたくりこ こめあぶら	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ	
6	金		みそしる		みそ わかめ あぶらあげ	だいこん はねぎ	691 2.6
			ココアプリン	ココアプリンのもと	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ みそ		
9	月		だいがくいも	さつまいも こめあぶら さとう ごま			563 2.2
			かきたまみそしる		たまご みそ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			げんきどん	こめあぶら さとう	ぎゅうにく	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
10	火		わかめスープ	ごま	ベーコン くきわかめ わかめ	たまねぎ えのきたけ	517 2.7
			かたぬきチーズ		チーズ		
			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	
			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 ホールコーン	
11	水		えのきとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	575 3.0
			くだもの			みかん	
			うどん	こむぎこ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			カレーうどん つゆ	カレールウ	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	
12	木		ごまあえ	さとう ごま		キャベツ こまつな	608 2.6
			すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご	
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いわしのうめに	さとう かたくりこ	いわし	しそ うめぼし	
			きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	こめあぶら	ぶたにく さつまあげ こんぶ	ほしだいこん キャベツ にんじん	
			みそしる	さつまいも	わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ こまつな	

13日から20日は、裏面をみてください

<三島甘藷の日>

12/5には、三島市の佐野地区でとれた三島甘藷を使い、さつまいものそぼろ煮を作ります。佐野地区甘藷部会の生産者さんたちが、地元のおいしい甘藷をみなさんに食べてもらいたい、無償提供をしてくださいました。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、ほくほく感とし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。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

よごれの残りやすい部分は念入りに。

寒くても、しっかり洗ってね!

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



ひ	ようび	しゅしよく	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	
13	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			556 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にこみおでん	さといも さとう こんにゃく	さつまあげ ちくわ こんぶ	だいこん	
			ツナとはくさいのごまあえ	ごま さとう	まぐろあぶらづけ	はくさい にんじん ホールコーン	
			のりのつくだに	さとう みずあめ	のり		
			くだもの			みかん	
16	月		☆ 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、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！				581 1.7
			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		
			ゆでキャベツ			キャベツ	
			ごまソース	さとう ごま		トマトピューレ	
17	火		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	611 2.0
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なまあげのごもくに	こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが ほししいたけ にんじん ホールコーン はねぎ	
			ワンタンスープ	ごまあぶら ワンタンのかわ	わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	
			くだもの			みかん	
18	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			554 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボーだいこん	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	とりにく みそ だいず 	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	
			たまごスープ	かたくりこ	とうふ たまご	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	
			ヤクルト	さとう	だっしふんにゅう		
19	木		☆ 冬至(とうじ)献立 ☆ 21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				568 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		
			さわらのゆずしおこうじやき	さとう	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	はくさい にんじん はねぎ	
20	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			652 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ふゆやさいカレー	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 こめこ しょくぶつあぶら みずあめ ココア かたくりこ	とうにゅう だいず		

ねんまつねんし

ぎょうじぎょうじしよく

年末年始の
行事と行事食

とうじ

冬至 (12月21日ごろ)

とうじ

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て身を清め、かぼちゃや小豆を食べて、無病息災を祈る風習があります。

おみそか

大晦日 (12月31日)

おみそか

1年の締めくくりとなる日です。今年の苦勞を絶ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばなどを食べる風習があります。

しょうがつ

正月 (1月1日～)

おせち料理

一つひとつの食材に、新年へのねがいが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起をかつぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あんが入っていたり、もちを入れない所もあります。

ふゆやす

冬休みの食生活～10のポイント

た

(た)べすぎに気を
つけよう



の

(の)みものは、あまく
ないものをえらぼう



し

(し)っかり手をあらっ
てから食事をしよう



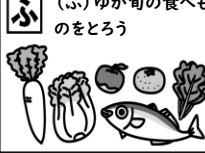
い

(い)ち日3食、きそく
正しく食べよう



ふ

(ふ)ゆが旬の食べも
のをとろう



ゆ

(ゆ)っくりよくかんで
食べよう



や

(や)さいをたっぷり
食べよう



す

(す)すんでお手伝い
をしよう



み

(み)んなでたのしく
食べる機会をつくろう



を

(お)やつは、時間と
量を決めてとろう



以上のことを心
がけて、たのしい
冬休みをすごして
ください!

