



12月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しじつ</small>	*たんぱく質 <small>しじつ</small>	*無機質 <small>むきじつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきじつ</small>	
2日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		597 19.2
	コーンバターライス	こめ・むぎ	バター			コーン	
	ポテトグラタン	こむぎこ・じゃがいも	バター	ウインナー	スキムミルク・ぎゅうにゅう・チーズ	コーン・たまねぎ	
	やさいスープ			ベーコン		にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ	
3日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		534 21.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	やしししゃも			ししゃも			
	ごもくきんぴら	こんにゃく・さとう	あぶら・ごま	とりにく		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
	のりのつくだに	さとう・でんぷん			のり		
4日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		655 20.3
	あげパン (きなこ)	さとう・こむぎこ	ショートニング・あぶら	きなこ	スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく・ウインナー		セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	フルーツカクテル	さとう			かんてん	ももかん・パインかん・みかんかん・ぶどうかじゅう	
5日 (木) 	* 甘藷の日 * 三島市佐野地区でとれた「三島甘藷」を無償提供させていただきます。						628 21.5
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	はっぼうさい	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか		ほししいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・はくさい・さやいんげん	
	だいがくいも	さつまいも・さとう	あぶら・くろごま				
6日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		575 28.4
	なめし	こめ・むぎ・さとう	あぶら		かつおぶし	ひろしまな・きょうな・だいこんのは	
	さけのさいきょうやき			さけ・みそ			
	きりほしだいこんのもの	さとう	あぶら	あぶらあげ・さつまあげ		きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
	みそしる	さといも		あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ	
9日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		565 15.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ツナコロケ	じゃがいも・さとう	あぶら	まぐろあぶらづけ・だいず		玉ねぎ	
	やさいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	みそしる	さつまいも		とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ	
10日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		566 20.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボーだいこん	さとう・でんぷん	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・みそ		らるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・だいこん・はねぎ	
	ちゅうかさラダ	さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの					みかん	
11日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		617 19.9
	うどん	こむぎこ					
	うどん (つけじる)	でんぷん		いとかまほこ・あぶらあげ		ほししいたけ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はねぎ	
	かきあげ	こめこ・さつまいも		だいず		たまねぎ・コーン・にんじん・こまつな・ごぼう	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	



12日から19日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g) 脂質(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる *ビタミン・無機質	
12日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		658 30.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	チリコンカン			ぶたにく・だいず・ベーコン		たまねぎ・にんにく・トマト・パセリ	
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら		チーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
	てづくりココアプリン	さとう	ココアパウダー		スキムミルク・ぎゅうにゅう なまクリーム		
13日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		513 20.0
	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		はくさい・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
	にくだんごスープ	でんぷん・はんこ・さとう・はるさめ		とりにく・だいず・とうふ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま		かたくちいわし		
16日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		609 25.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのおろしかけ	でんぷん・こめ・さとう	あぶら	さば		しょうが・だいこん	
	おひたし				かつおぶし	ほうれんそう・はくさい	
	かきたまじる	でんぷん		とうふ・たまご		にんじん・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
17日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		579 20.8
	ハヤシライス (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ハヤシライス (ルウ)	じゃがいも・こむぎこ	あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろのみずに		キャベツ・きゅうり・コーン	
18日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		547 16.9
	おさくらごはん	こめ・むぎ					
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	あぶら	とりにく		かぼちゃ・ふるね・たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	みそしる			みそ	わかめ	キャベツ・しめじ・はねぎ	
19日 (木) クリスマス こんだて	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		652 23.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	タンドリーチキン			とりにく	ヨーグルト	ふるね・にんにく・トマト	
	あおなのソテー		あぶら	ハム		こまつな・キャベツ・コーン	
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
	クリスマスデザート	さとう・こめ・でんぷん	ココアパウダー・あぶら	とうにゅう・だいず			

* 今月の給食は14回です。献立は変更になる場合があります。

***お知らせ**

* 9日(月) : 4・5組さんは代休のため給食はありません。

甘藷(かんしょ)の日

12月5日(木)に、三島市の名産品である「三島甘藷(みしまかんしょ)」を無償提供していただきます。サポーター企業のみなさんが、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から、実施することになりました。当日使用する甘藷は、三島市佐野地区で作られた三島甘藷です。感謝して食べましょう。



手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、見えない菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



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。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

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。



*** 冬至(とうじ)ってなんだろう? ***

12月21日は「冬至」です。1年の中でもっとも昼の時間が短い日である「冬至」には、本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆず湯に入って体を温めたりする習慣があります。また、名前に「ん」がつく食べ物を冬至の日に食べると、健康で幸せになれるといわれています。

中郷小では、一足先に18日(水)の給食でかぼちゃ(なんきん)を使った「かぼちゃのそぼろ煮」を出します。