



12月 こんだてよていひょう

*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) |
|--|---|--|--------------------------|------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------|
| | | <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 | | <みどりのなかま> おもにからだのちようしをととのえる | |
| | | *炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small> | *脂質 <small>しつ</small> | *たんぱく質 <small>しつ</small> | *無機質 <small>むきしつ</small> | *ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small> | |
| 2日 (月) | ぎゅうにゅう むぎいりごはん あじフライ ソース ブロッコリーのおかかあえ さぬきうどん | こめ・むぎ さとう・ばんこ | あぶら | あじ | ぎゅうにゅう | 598 24.2 | |
| 3日 (火) | ぎゅうにゅう おやこどん(ごはん) (おやこどんのぐ) わかめスープ スイートポテト | こめ・むぎ さとう さとう・はるさめ さかかんしょ・さとう | ごま・ごまあぶら バター | とりにく・たまご わかめ たまご | ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう・なまクリーム | 607 25.4 | |
| 4日 (水) | 甘藷サポーターの皆様より『さつまいも』をいただきました月 | | | | | | |
| ぎゅうにゅう わかめごはん さつまいものてんぷら うのはなのいりに とんじる | こめ かんしょ・こむぎこ | あぶら あぶら | おから・あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | さかにんじん・はねぎ・しいたけ さかにんじん・さかだいこん・だいこんは・ごぼう | 628 18.0 | |
| 5日 (木) | ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのこうみやき きりぼしだいこんのもの みしましめじとたまごのスープ のりふりかけ | こめ・むぎ さとう | ごまあぶら・ごま あぶら | さば さつまあげ・あぶらげ たまご | ぎゅうにゅう のり | 634 30.2 | |
| 6日 (金) | ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりとじゃがいものあげがらめ ツナサラダ みそしる | こめ・むぎ じゃがいも・さとう・かたくりこ さとう | あぶら ごま | とりにく まぐろあぶらづけ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | 662 24.0 | |
| 9日 (月) | ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのカレーソースがけ くきわかめのきんぴら いもだんごじる | こめ・むぎ かたくりこ・さとう | あぶら ごまあぶら・ごま | さば さつまあげ とりにく・とうふ | ぎゅうにゅう くきわかめ | 687 28.3 | |
| 10日 (火) | ぎゅうにゅう ポテトミートサンド (スライスいりロールパン) (ポテトミーサンドのぐ) さかやさいのポトフ にゅうさんきんいんりょう | こむぎこ・さとう じゃがいも | ショートニング | ぶたにく ウインナー | ぎゅうにゅう スキムミルク にゅうさんきんいんりょう(ヤクルト) | 662 26.4 | |
| 11日 (水) | ぎゅうにゅう むぎいりごはん チキンカツ ごまソース ゆでブロッコリー さつまいものポタージュ | こめ・むぎ パンこ・こむぎこ さとう | あぶら ごま | とりにく | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・バター | 737 33.1 | |
| 12日 (木) | ぎゅうにゅう むぎいりごはん はっぼうさい だいこんとつくねのちゅうかスープ りんご | こめ・むぎ かたくりこ こんにやく・さとう | あぶら・ごまあぶら ごまあぶら | ぶたにく・えび・いか・かまぼこ ベーコン・とりにく | ぎゅうにゅう りんご | 575 28.3 | |
| 13日 (金) | ぎゅうにゅう カレーうどん (うどん) (カレーうどんしる) ふろふきだいこん ミルメーク | うどん じゃがいも さとう | | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | 638 23.7 | |

☆お知らせ☆ ~ その① ~

・4日(水)

「JAふじ伊豆三島函南甘藷部会様」「甘藷サポーター」の企業の皆様のご協力により、『さつまいも』を無償提供していただきます。感謝していただきます。

・16日(月)~20日(金)

給食週間を実施します。

給食を通して『自然の恵み』を学び、『給食に従事する人』に感謝する一週間です。

*今月の給食は1回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

今月も坂小のみなさんが掘った甘藷(さつまいも)、坂小の畑で育った大根・大根の葉、里芋、にんじん、ブロッコリーを使用する予定です。



16日から20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 | | 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 |
| | *炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small> | *脂質 <small>しつ</small> | *たんぱく質 <small>しつ</small> | *無機質 <small>むきしつ</small> | *ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small> | | |
| 16日 (月) | 給食週間 1日目テーマ『坂小学校のさつまいも』 | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ハヤシライス(むぎいりごはん) (ハヤシライスルウ) | こめ・むぎ | | | | さかにんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・しめじ・グリーンピース | |
| | ふゆあじポテトサラダ | さかかんしょ・さとう | マヨネーズ | | | さかにんじん・たまねぎ・きゅうり・とうもろこし | |
| 17日 (火) | 給食週間 2日目テーマ『郷土料理』 | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さくらごはん | こめ | | | | | |
| | みしまコロッケ | じゃがいも・さとう・パンこ | | ぶたにく | | たまねぎ | |
| | コロッケソース | さとう | | | | | |
| | ごまあえ | さとう | ごま | | | さかにんじん・はくさい | |
| さつまじる | さかかんしょ・かたくりこ | ごまあぶら | とりにく | | さかだいこん・だいこんは・さかにんじん | | |
| 18日 (水) | 給食週間 3日目テーマ『坂小学校のさといも』 | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | とりにく | | にんじん・ほししいたけ・しめじ・えのき | |
| | さといものそばろに | さかさといも・じゃがいも・さとう | あぶら | ぶたにく | | しょうが・たまねぎ・えだまめ | |
| | おかかあえ | | | かつおぶし | | さかにんじん・はくさい | |
| | みそしる | | | とうふ・あぶらあげ・みそ | わかめ | さかだいこん・だいこんは・みしましめじ | |
| | みかん | | | | | みかん | |
| 19日 (木) | 給食週間 4日目テーマ『坂小のだいこん』 | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | まーぼーだいこん | さとう・かたくりこ | あぶら | ぶたにく | | さかにんじん・さかだいこん・だいこんは しょうが・にんにく・たけのこ・しいたけ・たまね | |
| | キャベツのしおこんぶあえ | | ごま・ごまあぶら | | こんぶ | さかにんじん・キャベツ | |
| おかしなめだまやき | さとう | | | ぎゅうにゅう | もも | | |
| 20日 (金) | 給食週間 5日目テーマ『坂小大好き月』 | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | HO HO HO ~~~!! | |
| | キャラットライス | こめ | オリーブあぶら | | | にんじん | |
| | もみのきハンバーグ ケチャップソース | さとう | | とりにく・ぶたにく・だいず |  | しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト | |
| | グリーンサラダ | さとう | あぶら・マヨネーズ | | | さかブロッコリー・パプリカ・キャベツ | |
| | さかやさいのようふうスープ サンタさんのケーキ | さかかんしょ | | ベーコン | | さかだいこん・さかにんじん・キャベツ・たまねぎ・パセリ | |

給食週間『感謝する気持ちを大切にしましょう』



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。



食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

給食はいろいろな人に支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

☆お知らせ☆ ~ その② ~

1月の給食は7日(火)から開始予定です。
七草で新年のお祝いをします。
お楽しみ♪



良いお年を

