12月　こんだてよていひょう　さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーのもとになる食品 <きいろのなかま>	おもにからだをつくるもとになる食品 <あかのなかま>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 <みどりのなかま>	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
1 （月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのからあげ	あぶら・こむぎこ・でんぷん	とりにく	にんにく・ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	ふじさんナルトのすましじる		ナルト・とうふ	だいこん・えのき・にんじん・ほうれんそう	
12月2日（火）は『有機米の日』です。 「みしまオーガニック給食プロジェクト」の皆様から、三島市内で農薬・化学肥料を使用しないで育てられたお米をプレゼントしていただき、学校の給食室で炊きました。よくかんで味わって食べましょう。					
2 （火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		530
	むぎいりごはん（ゆうきまい）	こめ・むぎ			
	さわらのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さわら	にんにく・ふるね・にら	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・こまつな	
	けんちんじる	さといも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・なまあげ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
3 （水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		502
	カレーピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	にんじん・たまねぎ	
	オムレツ（ケチャップソース）	でんぷん・さとう・あぶら	たまご		
	こふきいも	じゃがいも			
	ジュリエンヌスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ えのき・パセリ・にんにく	
12月4日（木）は『甘藷の日』です。 三島市の佐野地区でとれた さつまいも「三島甘藷」です。JAふじ伊豆三島函南地区の三島甘藷部会、農家の皆様が、地元のおいしい甘藷を子供たちに食べてもらいたいという気持ちから、甘藷をプレゼントしていただきました。よくかんで食べましょう					
4 （木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとみしまかんしょのあげに	あぶら・でんぷん さつまいも・さとう	とりにく	ふるね・ほししいたけ・にんじん たけのこ・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	はくさい・はねぎ	
	きっかみかん			みかん	
5 （金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのやながわにどん	あぶら・さとう・でんぷん しらたき	ぶたにく・たまご	たまねぎ・にんじん・ごぼう ほししいたけ	
	さといもとあつあげのみそしる	さといも	なまあげ・みそ	こまつな・はねぎ	
8 （月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552
	なめし	こめ・むぎ	かつおけずりぶし	あおな	
	みそおでん	こんにゃく・さといも	むすびこんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	みそおでん（みそだれ）	さとう・でんぷん	みそ		
	はくさいとツナのサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	はくさい・キャベツ・にんじん	
9 （火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		551
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たらのキャロットやき	マヨネーズ	たら	にんじん	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		コーン	
	チーズのふわふわたまごスープ	でんぷん・パンこ	ベーコン・こなチーズ・たまご	たまねぎ・にんじん・こまつな	
＊ふるさと＊ ＊給食の日＊ **パンにコロッケとソテーを一緒にはさんで食べましょう。**	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653
10 （水）	げんまいいりまるがたパン	こむぎこ・げんまい・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	えびいもコロッケ（フライソース）	えびいも・じゃがいも・ごま・マヨネーズ でんぷん・こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう	とりにく	たまねぎ	
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	さつまいものシチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
11 （木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		525
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とりにく・とうふ・だいず	にんにく・ふるね・ほししいたけ にんじん・たけのこ・はねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご・りんごかじゅう	

１２日から２２日は、裏面を見てください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーのもとになる食品 <きいろのなかま>	おもにからだをつくるもとになる食品 <あかのなかま>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 <みどりのなかま>	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
12（金） 3年生給食なし	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものなんばんづけ	こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう	ししゃも	ねぶかねぎ	
	ツナとマカロニのサラダ	マカロニ・マヨネーズ・さとう	まぐろあぶらづけ	きゅうり・にんじん・コーン	
	とんじる	こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	
15（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548
	うどん（めん）	こむぎこ			
	うどん（しる）	でんぷん	ナルト・とりにく	たまねぎ・なましいたけ・にんじん・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・あぶら	くろはんぺん（さば・いわし・たら）	せんちゃ	
	キャベツとわかめのおかかあえ		かつおけずりぶし・わかめ	キャベツ・にんじん	
16（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あつやきたまご	さとう・でんぷん・あぶら	たまご		
	しらたきのいためもの	しらたき・さとう・ごま・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく	にんじん・たけのこ・さやいんげん	
	だいこんのわふうスープ		とりにく	だいこん・はくさい・にんじん・えのき・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう・みずあめ	のり		
17（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545
	ふゆやさいカレー（ごはん）	こめ・むぎ			
	ふゆやさいカレー（ルウ）	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ カリフラワー・かぶ・ブロッコリー	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
18（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・なまあげ	ふるね・なましいたけ・にんじん・こまつな	
	みそワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ・みそ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
＊とうじ＊ ＊こんだて＊ 19（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あじフライ（フライソース）	パンこ・あぶら・さとう・ごま	あじ		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	かぼちゃのクリームスープ	バター・こむぎこ	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう・スキムミルク	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	
＊クリスマス＊ ＊こんだて＊ 22（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594
	ツナピラフ	あぶら・こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ	
	もみのきハンバーグ(ケチャップソース)	さとう・ごま・でんぷん	とりにく・ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・トマト	
	こまつなのソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ	
	クリスマスカップデザート	みずあめ・さとう	とうにゅう	いちごピューレ	

今月の給食は16回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。
※ちりめんじゃこ・わかめ・昆布などの海産物は、えび・かに・いか・たこ等が生息する地域で収穫されています。

今年の冬至は12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

冬休みの食生活～10のポイント

新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」（年神様・歳徳神）を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重（祝い肴・口取りなど）

- 黒豆 まめ（まじめ・健康）に暮らせるように。
- 数の子 子宝に恵まれるように。
- 田作り（ごまめ） 豊作を願って。
- たたきごぼう 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き 知識や教養が身につくように。／着るものに困らないように。
- きんとん 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重（酢の物・焼き物など）

- ブリ 出世できるように。
- タイ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ 長生きできるように。
- 紅白なます お祝いの水引を表す。

三の重（煮物など）

- 里いも 子宝に恵まれるように。
- れんこん 将来を見通せるように。
- くわい 出世できるように。
- 昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせ。