



ひづけ	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) カルシウム (mg)
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		
2 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	504 277
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	マーボーだいこん	でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	だいこん・たまねぎ・たけのこ はねぎ・ほししいたけ・にんじん にんにく・ふるね	
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
3 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	516 312
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	あじのフライ	フライ ソース	パンこ・こむぎこ さとう	あじ		
	キャベツのソテー		あぶら		にんじん・キャベツ・とうもろこし	
4 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	578 361
	カレーうどん	うどん しる	こむぎこ ルウ(こむぎこ)	ぶたにく・かまぼこ	こなチーズ	
	ちくわあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ		
	ごまあえ	さとう	ごま		こまつな・はくさい	
5 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	502 330
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ	
	にくじゃが	さとう・こんにやく・じゃがいも		ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			なまあげ・みそ	しめじ・はくさい・はねぎ	
6 (金)	🍎🍓🍌 「かんしょ(さつまいも)の日」には、生産者さんから佐野地区のさつまいもが無償提供されます。					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	584 309
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	みしまかんしょと とりにくのあげに	かんしょ(さつまいも) でんぷん・さとう	あぶら	とりにく	たけのこ・にんじん・さやいんげん・ふるね	
みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな		
9 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	519 351
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶーちゃんどん	こんにやく・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・しめじ こまつな	
	みそしる	さつまいも		あぶらあげ・みそ	わかめ えのきだけ・はねぎ	
10 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	556 282
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ふゆやさいかレー	じゃがいも ルウ(こむぎこ)	あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・かぶ にんにく・ふるね・カリフラワー・ブロッコリー	
	ふくじんづけ	さとう			だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは	
ツナサラダ	さとう	あぶら	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		

12/6 (金) かんしょ ひ 甘藷の日

当日使用する甘藷は佐野地区の三島甘藷です。三島市の子どもたちに、ぜひ食べてもらいたい、という気持ちから、生産者さんがプレゼントしてくれます。味わっていただきましょう♪



12月21日(土)は冬至です (給食の冬至献立は19日(木)です)

冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆずをうかべたお風呂(ゆず湯)に入ったりする習慣があります。1年の中で、昼の時間がもっとも短い日が「冬至」です。この日から昼の長さがすこしずつ長くなります。



かぼちゃ

夏が旬のかぼちゃは、冬まで保存ができたので冬の貴重な栄養源でした。



ゆずゆ

湯につかって病を治す「湯治」と「冬至」をかけています。また、「ゆず」も「いざ何か起こっても融通がききますように」という願いがこめられています。

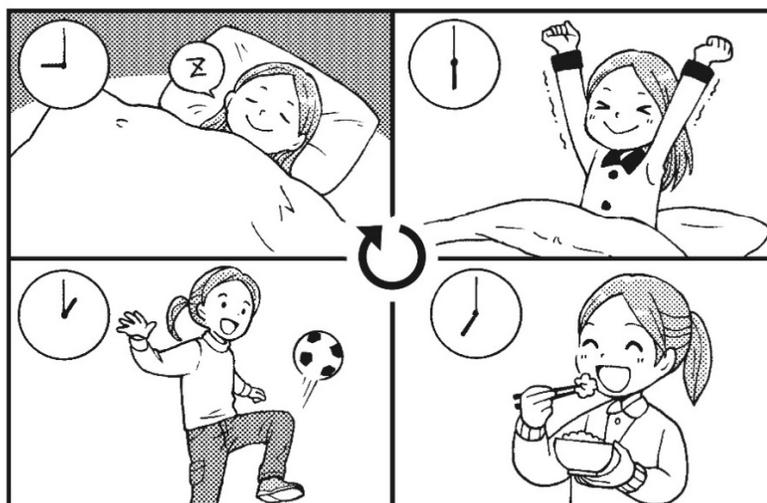


ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
11 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	502 263	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		ピーマン・たけのこ・ふるね・にんにく
	わかめスープ		ごまあぶら	とうふ・なると		わかめ たまねぎ・にんじん・もやし・はねぎ
12 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	510 420	
	さけとおおなのまぜごはん	こめ・むぎ	ごま	さけ・かつおけづりぶしこ		ひろしまな・きょうな・だいごんのは
	やしししゃも			ししゃも		
	かわりきんぴら	こんにやく・さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく		ごぼう・たけのこ・セロリー・にんじん・さやいんげん
みそしる	さといも・れんこん		こんさいりつくね (ぶたにく・とりにく・だいず) あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はくさい・はねぎ・ごぼう にんじん		
13 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	514 315	
	しょくパン	こむぎこ・さとう	ショートニング			スキムミルク
	いちごジャム	さとう・みずあめ				いちご
	ポークビーンズ	こむぎこ・さとう じゃがいも	あぶら・バター	だいず・ぶたにく		トマトかん・たまねぎ・にんじん グリーンピース
ヘルシーサラダ	さとう・こんにやく	ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
16 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	527 325	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	みそおでん	おでん みそだれ	さといも・こんにやく さとう	さつまあげ・ちくわ みそ		だいごん
	ごまマヨサラダ	さとう	卵不使用の マヨネーズです	マヨネーズ ごま・あぶら		ハム キャベツ・きゅうり・とうもろこし
すこやかおなかふりかけ	さとう		かつおぶし	のり		
17 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	543 330	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのしょうがに	さとう		さば		ふるね
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし
かきたまみそしる			たまご・みそ	わかめ	たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
18 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	589 403	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とうふのカレーに	ルウ(こむぎこ)		ぶたにく・とうふ		ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・えだまめ
くだもの(みかん)					みかん	
19 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	562 288	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かぼちゃのそぼろ煮	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ・たまねぎ・さやいんげん ふるね
	ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも		とうふ・あぶらあげ みそ		れんこん・だいごん・にんじん ごぼう・はねぎ
20 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	606 279	
	チキンライス	こめ・むぎ		とりにく		たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース
	もみのきサラダ			きはだまぐろ		キャベツ・ブロッコリー・にんじん
	コーンポタージュ	ルウ(こむぎこ)		ベーコン・とうにゅう しるはなまめ		とうもろこし・たまねぎ
クリスマスデザート	こめこ・みずあめ ココアパウダー・さとう	あぶら	とうにゅう・だいずこ			

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感じることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。

