



12月こんだてよていひょう



2024年

三島市立山田小学校

| ひ よ う ち | よ う び | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | 1日 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 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 564 22.3 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | ししゃもたつたあげ | こむぎこ・でんぷん・さとう | ししゃも | | |
| | | にびたし | | | にんじん・キャベツ・こまつな | |
| | | みそしる | | あぶらあげ・とうふ・みそ | えのきたけ・はくさい・はねぎ | |
| 3火 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 586 24.3 |
| | | 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・ごまあぶら | だいず・ぶたにく・とうふ | にんにく・しょうが・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・はねぎ | |
| | | じゃがいもちゅうかサラダ | じゃがいも・さとう・ごまあぶら | | にんじん・きゅうり | |
| | | くだもの | | | みかん | |
| 4水 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 602 30.2 |
| | | うどん | こむぎこ | | | |
| | | うどんじる | でんぷん | あぶらあげ・とりにく・かまぼこ | はくさい・にんじん・はねぎ・ほししいたけ | |
| | | くろはんぺんのおちやフライ | でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ | さば・いわし・たら・だいずたんぱく | せんちゃ | |
| | | さんしょくあえ | さとう | | キャベツ・にんじん・ブロッコリー | |
| 5木 | デザート総選挙 (そうせんきょ) | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 603 22.1 |
| | | さけときのこのピラフ | あぶら・こめ・むぎ | さけ | たまねぎ・にんじん・しめじ | |
| | | さつまいもとだいずのサラダ | さつまいも・マヨネーズ | だいず・ポークハム | きゅうり | |
| | | やさいスープ | | ベーコン | にんじん・キャベツ・こまつな・えのきたけ | |
| | チョコクレープ | あぶら・こめこ・みずあめ | とうにゅう・だいずこ | | | |
| 6金 | 三島甘藷の日 (みしまかんしょのひ) | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 659 22.2 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | はっぼうさい | あぶら・ごまあぶら・でんぷん | ぶたにく | ほししいたけ・たけのこ・きくらげ・はくさい さやいんげん・にんじん・たまねぎ | |
| | | だいがくいも | さつまいも・さとう・ごま | | | |
| | アーモンドフィッシュ | アーモンド | かたくちいわし | | | |
| 9月 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 617 23.4 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | ふゆやさいかレー | あぶら・じゃがいも・カレールウ | ぶたにく | たまねぎ・にんじん・かぶ・ブロッコリー にんにく・しょうが | |
| | | ふくじんづけ | | | だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが しそ・うめず | |
| | | 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・とうもろこし | |
| 10火 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 610 17.9 |
| | | なめし | こめ・むぎ・さとう | かつおぶし | あおな | |
| | | かんしょみしまコロッケ | さつまいも・パンこ・さとう | とうにゅう | | |
| | | くきわかめのきんぴら | ごまあぶら・さとう・ごま | くきわかめ・さつまあげ | さやいんげん・にんじん | |
| | | とんじる | さといも・こんにゃく | ぶたにく・とうふ・みそ | はねぎ・ごぼう・にんじん・だいこん | |
| 11水 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 595 26.7 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | にしよくだんのぐ(ツナそばろ) | あぶら・さとう | とりにく・まぐろ | にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース | |
| | | にしよくだんのぐ(きんしたまご) | さとう・あぶら (だいず) | たまご | | |
| | | とうふとチンゲンサイのスープ | でんぷん | ベーコン・とうふ | チンゲンサイ | |
| | ココアプリン | ココアプリンのもと | スキムミルク・ぎゅうにゅう | | | |



デザート総選挙

5日の給食には、11月に6年生が行った「デザート総選挙」(選挙のしくみについて学びました)で見事勝利したチョコクレープが登場します。お楽しみに!!



三島甘藷の日

6日の給食は、三島市の農家さんから無償でいただいた甘藷で大学芋を作ります。

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、一見きれいに見えても、細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。



| ひ よ う ち | び | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | 1人 (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 | |
| | | 3年生は校外学習のため給食はありません。 | | | | |
| 12 | 木 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 58.4 29.3 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | さばのしおこうじやき | しおこうじ | さば | | |
| | | ごもくまめ | こんにやく・さとう | だいず・とりにく | ごぼう・にんじん・さやいんげん | |
| | | みそしる | さつまいも | あぶらあげ・みそ・わかめ | はねぎ・えのきたけ | |
| 13 | 金 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 57.9 19.9 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | とりにくとさつまいものあげに | さつまいも・でんぷん・さとう | とりにく | しょうが・ほししいたけ・にんじん・たけのこ さやいんげん | |
| | | おひたし | | | こまつな・キャベツ・とうもろこし | |
| | | みそしる | | わかめ・あぶらあげ・みそ | だいこん・はねぎ | |
| 16 | 月 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 61.9 27.4 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | さわらのマヨネーズやき | マヨネーズ・パンこ | さわら | パセリ | |
| | | 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 | |
| | | ぐだくさんじる | じゃがいも・こんにやく | みそ・とうふ・ぶたにく・あぶらあげ | ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ | |
| 17 | 火 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 52.9 19.7 |
| | | わかめごはん | こめ・むぎ・ごま | わかめ | | |
| | | にこみおでん | こんにやく・さといも・でんぷん | だいず・ひじき・こんぶ・ちくわ・いわし さつまいも・たら・だいずたんぱく | にんじん・ごぼう・だいこん | |
| | | ごまあえ | ごま・さとう | | こまつな・キャベツ | |
| | | くだもの | | | みかん | |
| 18 | 水 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 66.9 26.3 |
| | | あげパン | こむぎこ・さとう | だっしふんにゅう | | |
| | | ポトフ | じゃがいも | ぶたにく・ポークウインナー | たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ | |
| | | フルーツカクテル | さとう | とうにゅう | ももかん・パインかん・みかんかん りんごかじゅう・ももかじゅう | |
| 19 | 木 | 12月21日は冬至（とうじ）です。 | | | | 55.2 21.7 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | かぼちゃのそばろに | さとう・でんぷん | とりにく | かぼちゃ・たまねぎ・しょうが・さやいんげん | |
| | | おひたし | | かつおぶし | こまつな・キャベツ | |
| | | かきたまみそしる | | たまご・みそ・とうふ | たまねぎ・はねぎ・えのきたけ | |
| 20 | 金 | クリスマス献立 | | | | 65.9 24.6 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | | ツナピラフ | こめ・むぎ・あぶら | まぐろ | にんじん・グリーンピース | |
| | | 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・だいずたんぱく | たまねぎ・にんにくペースト・しょうがペースト トマトペースト | |
| | | こまつなソテー | あぶら | ポークハム | こまつな・キャベツ・とうもろこし | |
| | | はくさいスープ | あぶら | ベーコン | たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ | |
| クリスマスデザート | さとう・こめこ・こんにやくこ | とうにゅう・だいずこ | | | | |

今月の給食は15回です。

年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。



正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、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。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を願います。



小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

