



## 12月こんだてひょう



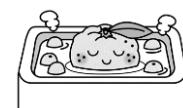
日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学年) エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1日 (月)	ツナごはん	まぐろ	にんじん ごぼう しょうが	こめ むぎ あぶら さとう	587 24.9 344 2.3	ちゃんこなべ は、お相撲(す もう)さんが作 るなべのことを 言います。給 食では、旬の 野菜を煮込んで 作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶん		
	ちゃんこなべ	ぶたにく とうふ	はくさい みずな こんにゃく えのきだけ にんじん しめじ ねぎ			
2日 (火)	げんまいしょくパン ブルーベリージャム			しょくパン げんまい ブルーベリージャム	614 24.9 398 2.3	マカロニグラ タンは、給食 室で作ります。 ルウから手作 り、一つ一つ カップに詰め て作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら バター こむぎこ マカロニ		
	にくだんごのスープ	にくだんご	チンゲンサイ たけのこ えのきだけ ねぎ	はるさめ		
3日 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	620 28.3 445 2.0	ほうれん草 はビタミンやミ ネラルなどが 豊富で、体の 調子を整えて くれます。冬に 旬を迎えるた め、夏よりも栄 養いっぱいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーぼーどうふ	ぶたにく とうふ、みそ	しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごまあぶら ごま		
4日 (木)	さつまいもいりあじつけにぼし	にぼし		さつまいも さとう	558 22.2 542 1.8	11月から新 米にかわりま した。新米は その年に収穫 されたお米の ことで、みずみ ずして香りが いいです。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま		
	そくせきづけ	こんぶ	キャベツ			
5日 (金)	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら	597 22.8 319 2.1	普段玉ねぎ として食べて いるのは葉の 部分です。た まねぎの芯(し ん)が茎で、そ こから葉が重 なって形を 作っているの です。
	げんまいパン			ロールパン げんまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうおでん	とりにく ウィンナー こんぶ うずらのたまご	にんじん たまねぎ こんにゃく	じゃがいも		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
8日 (月)	いちごとみかんのゼリー		いちご みかん	さとう		
	休業日					
9日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	626 24.4 275 1.5	チンゲン菜 は主に静岡県 西部でたくさん 作られています。 シャキシャ キした食感が 特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はっぽうさい	ぶたにく いか	しょうが にんにく はくさい にんじん チンゲンサイ しいたけ	あぶら ごまあぶら かたくりこ		
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう あぶら こむぎこ		
	マンゴープリン	にゅうせいひん	マンゴー	さとう		
10日 (水)	サーモンフライバーガー <sup>(バーガーパン、サーモンフライ、 ポイルキャベツ)</sup>	さけ	キャベツ	ロールパン げんまい あぶら パンこ	624 29.8 442 3.4	バーガーに はさむ魚には 鮭(さけ)を使 います。体を つくるもどにな るたんぱく質 が豊富に含ま れています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶいりポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは	じゃがいも		
	スライスチーズ	チーズ				
11日 (木)	むぎごはん てづくりふりかけ	しらすぼし こんぶ かつおけずりぶし		こめ むぎ ごま さとう	589 25.5 377 1.8	手作りふりか けには、ちりめ んぽしが入 ります。骨や歯 を丈夫にする 働きがあるカ ルシウムがた くさんふくまれ ます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじやが	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	あぶら さとう じゃがいも		
	にびたし	あぶらあげ	こまつな はくさい			
12日 (金)	くろざとうパン			ロールパン くろざとう	619 24.2 352 2.3	にんじんやト マトなど色のこ い野菜は彩を よくしてくれま す。見た目か らも味わいま しょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たいすとウィンナーのトマトに	ワインダー だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	あぶら じゃがいも さとう		
	パインサラダ		きゅうり キャベツ バイナップル	あぶら さとう		

日 (曜日)	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養量 (中学生) エネルギーー たんぱく質 カルシウム 食塩	一口メモ
		ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
15日 (月)	にしょくどん (むぎごはん、とりそぼろ、いりたまご)	とりにく たまご	しょうが たけのこ しいたけ グリンピース	こめ むぎ さとう	654 26.4 347 1.8	二色丼は、そぼろといり卵をごはんにかけて食べます。そぼろはとり肉を使って作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
	きなこプリン	にゅうせいひん ぎゅうにゅう きなこ		さとう		
16日 (火)	カレーなんばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	うどん あぶら かたくりこ	607 27.8 448 1.9	カレー南蛮(なんばん)うどんは、長ねぎが入ったカレーうどんのことです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たいずとじやこのあげに	だいす にぼし		かたくりこ さつまいも あぶら さとう		
	みかん		みかん			
17日 (水)	ハヤシライス	ぎゅうにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも	638 21.9 301 1.7	花野菜サラダには、冬野菜のブロッコリーとカリフラワーが入ります。野菜の中でもめずらしい花のつぼみを食べる野菜です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいサラダ		キャベツ カリフラワー ブロッコリー どうもろこし	ドレッシング		
	かたぬきレアチーズ	チーズ	いちご	さとう		
18日 (木)	りんごパン		りんご	ロールパン	582 24.3 304 2.5	白菜は冬が旬の野菜です。ビタミンや食物繊維など、体の調子を整える働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかメンチカツ	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	あぶら パンこ さとう こむぎこ		
	ポテトサラダ		きゅうり どうもろこし	じゃがいも さとう マヨネーズ		
	はくさいスープ		はくさい にんじん チンゲンサイ	はるさめ かたくりこ		
19日 (金)	ピラフ	とりにく	たまねぎ ピーマン どうもろこし マッシュルーム	こめ むぎ あぶら	641 24.8 364 1.9	キャベツの旬は3回あります。この時期に食べられるのは、葉がかたく、ぎつり巻かれた冬キャベツです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう		
	やさいスープ		キャベツ チンゲンサイ もやし にんじん			
	チョコレートケーキ	とうにゅう だいす		さとう こめこ ココア あぶら		
22日 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	602 18.2 364 1.8	12月22日は冬至です。冬至は1年で1番昼が短い日で、この日はかぼちゃを食べてゆず湯につかる風習があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃサンドフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	さとう あぶら でんぶん パンこ こむぎこ		
	キャベツとコーンのソテー		こまつな キャベツ どうもろこし	あぶら		
	みそしる	とうふ わかめ みそ	だいこん はねぎ えのきだけ			

☆12月22日(月)今年最後の給食になります。

### 注意!!

- ※物資の都合により献立を変更する場合があります。
- ※麺類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
- ※パンの製造過程で、卵、ごま、大豆、りんご等が混入する可能性があります。
- ※海産物はえび・かになどが混入する可能性があります。
- ※少年写真新聞社、全国学校給食協会のイラストを使用しています。
- ※栄養価は3・4年生の数値です。
- ※家庭配布用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。



12月7日は地域防災の日です。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。この機会に、家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておきましょう。



### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

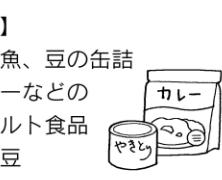
#### 【主食】

- 米 (無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物 (小麦粉など)
- 乾めん (そうめん、パスタなど)
- もち



#### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



#### 【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

#### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



#### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



#### 【調味料】

- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ

