



12月 こんだて

吉谷小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	1 いきマヨネーズ和え 卵の千草焼き ごはん わんたんスープ	2 こんにゃくきんぴら あじのカレーマヨ焼き ごはん さわにわん沢煮椀	3 ダブルポテトサラダ キムチ チャーハン 卵の中華スープ	4 きりほししいこん 切干大根のさっぱり和え あじ 揚げ出し豆腐のみそだれかけ ごはん 麺のみそ汁	5 キャベツのカレーソテ てづくりウインナー あさりいり クラムチャウダー せわれコッパン
あか	ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ ひだにく なると とうふ のり	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく さつまあげ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう とうふ ハム あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう ひだにく とうふ チーズ たまご ベーコン あさり
きいろ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ わんたん	ごはん マヨネーズ マロニー あぶら さとう ごま	ごはん あぶら ごま さつまいも ジャガイモ かたくこ マヨネーズ	ごはん かたくりこ あぶら さつまいも さとう ごま くるまる	コッペパン ジャガイモ あぶら ホワイトルウ
みどり	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのき キャベツ しめじ だいこん ねぎ もやし	にんじん ほうれんそう えのき れんこん こんにゃく メンマ ごぼう	にんじん チンゲンサイ はくさいキムチ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	にんじん キャベツ きゅうり はくさい ねぎ きりほししいこん	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ コーン
栄養	680 kcal 27.5g 2.8g	636 kcal 27.9g 2.1g	635 kcal 22.3g 2.2g	656 kcal 22.5g 2.0g	668 kcal 29.7g 3.6g
こんだて	8 のりすあえ くるまふの柿の種揚げ ごはん とうにゅう 豆乳なべ	9 パンダ蒸しパン ほうれん草サラダ ソフトメン ビーンズミートソース	10 ひじき煮 さばの照り焼き ごはん しおにく 塩肉じゃが	11 みかん じゃこサラダ カレーライス (ごはん)	12 たくあん和え 鶏肉の神楽南蛮揚げ ごはん 具だくさん みそ汁
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム くろまめ しおこんぶ	ぎゅうにゅう さば ひじき だいす さつまあげ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ
きいろ	ごはん さとう あぶら くるまふ きのたね こむぎこ	ソフトメン あぶら クッキングソース さとう こむぎこ	ごはん あぶら さとう ジャガイモ バター	ごはん あぶら ジャガイモ カレールウ さとう	ごはん かたくりこ こめこ ごま あぶら
みどり	にんじん ほうれんそう もやし だいこん えのき ねぎ	にんじん ほうれんそう トマト キャベツ たまねぎ しめじ セロリ コーン	にんじん いんげん ごぼう こんにゃく たまねぎ	にんじん いんげん たまねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ みかん	にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり はくさい えのき こんにゃく たくあん
栄養	702 kcal 24.2g 2.2g	618 kcal 23.7g 2.4g	719 kcal 31.5g 2.9g	670 kcal 20.2g 2.6g	705 kcal 30.6g 2.7g
こんだて	15 小松菜のごまマヨ和え 揚げ鮭 野菜たっぷり ごはん みそ汁	16 冬至献立 れんこんきんぴら さわらのゆうあん焼き ごはん ほうとう汁	17 りんご 厚揚げの にく 肉みそ丼 ごはん	18 わくわくメニュー「減塩」 レモンサラダ 鶏肉のマスタード焼き ごはん 塩麹ポトフ	19 クリスマス献立 ピザトースト もみのきサラダ パスタ入り野菜スープ クリスマスデザート
あか	ぎゅうにゅう さけ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン ハム とりにく チーズ
きいろ	ごはん かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ ごま ジャガイモ	ごはん あぶら さとう ほうとう	ごはん ごま さとう あぶら かたくりこ	ごはん さつまいも はちみつ あぶら さとう	ショーパン あぶら さとう マカロニ チョコ なまクリーム
みどり	にんじん いんげん こまつな はくさい コーン もやし キャベツ たまねぎ	にんじん かぼちゃ こまつな れんこん しめじ こんにゃく ねぎ ゆず はくさい えのき りんごジュース	にんじん いんげん にら たまねぎ たけのこ だいこん えのき りんご	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	にんじん ブロッコリー パブリカ チンゲンサイ エリンギ たまねぎ キャベツ だいこん もやし コーン
栄養	604 kcal 21.9g 2.3g	687 kcal 28.6g 2.3g	638 kcal 25.5g 2.0g	644 kcal 27.3g 1.8g	670 kcal 28.0g 3.5g
こんだて	16日は「冬至メニュー」です！	18日は「おちやっ子わくわくメニュー」です！			
あか	今年の冬至は12月22日です。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込むことができると言われています。給食では、少し早いですが、16日になんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、うどん(ほうとう)など、「冬至の七種」と言われる食材を使ったメニューが登場します。さらに、冬至にゆず湯に入って体を清める風習もあります。また、ゆずの強い香りで邪気を払います。	12月のテーマは「減塩」です。塩分のとりすぎは、高血圧をはじめ、様々な生活習慣病になりやすいといわれています。給食でも味付けなどに工夫して気を付けています。子どものうちから、薄味になれるようにしましょう。			
きいろ					
みどり					
栄養					



冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

おあ 大みそかやお正月などがある冬休みは、夜更かしをしたり朝寝坊をしたり、生活リズムが乱れがちです。生活リズムの乱れは食事にも影響し、体調を崩すことにもつながります。休み中もできるだけ学校がある日と同じように、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べるようしましょう。



※都合により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。