

12月 給食だより

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎える朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、石鹼を使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



冬至は、1年のうちで太陽高度が最も低くなる日であり、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ましたことから、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」を呼び込むという風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん(うどん)



4年生献立

★ 8日(月)・きょうざピザ

夏にぴったり！さわやかメニューをつくろうの授業で、4年生が考えたメニューです。

JAアルプスさん「富富富」寄贈 (70kg)

11月12日～11月20日のごはんは、寄贈いただいた舟橋村産の富富富(新米)でした。

※11月18日は違います(有機米コシヒカリでした)



12月こんだてひょう



舟橋村立舟橋小学校

※木の実類、ピーナッツ、そば、たらこ、いくら、キウイフルーツは給食に出ません。

	主食	牛乳	こんだて	使用している食品					
				(赤) 血や肉や骨をつくる 1群 2群		(緑) 体の調子を整える 3群 4群		(黄) 热や力になる 5群 6群	
1 月	ごはん	○	あげだしとうふにくみそかけ ごまあえ さといもといかのもの	とうふ だいすこ ふたひにく あかみそ いか さつまあげ	牛乳	こまつな さやいんげん にんじん	キャベツ だいこん しょうが	ごはん さとう でんぶん さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま
2 火	ごはん	○	ソースやきにく じゃがバター れんこんスープ	ふたにく ベーコン	牛乳	ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが だいこん ごぼう れんこん	ごはん さとう じゃがいも さといも	あぶら バター
3 水	ごはん	○	にしんのかおりあげ ゆかりあえ さつまじる	にしん うすあげ とりにく みそ	牛乳	あかしそ にんじん	ににく きゅうり キャベツ ねぎ だいこん しめじ しょうが	ごはん こむぎこ さつまいも こんにゃく	あぶら
4 木	ごはん	○	あつやきたまご おすあい ふたすきやきふうに	たまご やきどうふ ふたにく	牛乳	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん こんにゃく	ごま あぶら
5 金	しょくパン	○	ハムステーキ ピーンズサラダ レタススープ	ハム たまご しろいんげんまめ スライスチーズ	牛乳 フレルレタス チーズ	ミティマト きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし		しょくパン でんぶん じゃがいも	ノリッゲ マヨネーズ
4年生献立 (★印の献立です)									
8 月	ごはん	○	ふたにくのしょうがやき ★ぎょうざピザ なめこじる	ふたにく ウインナー あつあげ みそ	牛乳 チーズ	トマト ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ ににく とうもろこし だいこん なめこ ねぎ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら
9 火	ごはん	○	さかなとだいすのあげからめ こんぶあえ こうやどうふのふくめに	ホキ だいす こうやどうふ	牛乳 こんぶ	こまつな さやいんげん にんじん	しょうが ににく キャベツ だいこん ごぼう れんこん	ごはん でんぶん さといも じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら
10 水	ごはん	○	かぼちゃチーズコロッケ だいこんサラダ やさいのゴロゴロに	ほっけ すけとうたら しろいんげんまめ あじ ワインナー とひうお	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ だいこん にんじん	たけのこ ほししいたけ きゅうり きゅうり ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん パンこ みすあめ さとう でんぶん こんにゃく こめこ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン
11 木	ごはん	○	さんまのおろしに チンゲンサイのソテー みそしる	さんま ふたにく あつあげ みそ	牛乳	チングンサイ にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ だいこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら
12 金	ごはん	○	とりにくのてりやき はるさめナムル やさいスープ	だいすこ ベーコン ヨーグルト	牛乳	にら ミティマト ヨーグルト	きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ はくさい	ごはん さとう はるさめ でんぶん じゃがいも	ごまあぶら ごま
15 月	ごはん	○	いわしのしょうがあじ たくあんあえ にくじゅが	いわし ふたにく	牛乳	こまつな さやいんげん にんじん	しょうが たくあん はくさい もやし たまねぎ	ごはん でんぶん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら
16 火	ごはん	○	さわらのスタミナやき コーンいりおひたし とりにくとだいこんのもの	さわら みそ あつあげ とりにく	牛乳 ひじき	チングンサイ さやいんげん にんじん	しょうが ににく もやし とうもろこし だいこん	ごはん さとう さとう さといも	ごまあぶら
17 水	わかめ ごはん	○	ささみフライ こりこりあえ はくさいなべ	とりにく だいすこ あつあげ ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり だいこん えのきたけ はくさい しいだけ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん パンこ こんにゃく	あぶら ごまあぶら
18 木	ごはん	○	ゆでたまご プロッコリーのごまだれ おこめいりふゆやさいカレー	たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	トマト プロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも はちみつ じゃがいも こなあめ	ごま あぶら
19 金	ロールパン	○	とりにくのからあげ レタスのちゅうかサラダ みそラーメン	とりにく ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	フレルレタス にら にんじん	しょうが ににく きゅうり もやし たまねぎ ねぎ メンマ とうもろこし	パン ちゅうかめん こむぎこ こめこ さとう	あぶら ドレッシング ごま
冬至の日献立									
22 月	ごはん	○	さばのゆずみそやき かぼちゃのそぼろに こんさいじる	さば みそ とりひにく ベーコン だいすこ	牛乳	かぼちゃ にんじん	ゆず れんこん ねぎ しょうが だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも	
23 火	ごはん	○	ポテトコロッケ はくさいサラダ クリームシチュー	ぶたにく とりにく	牛乳 なまクリーム だっしゅんにゅう	にんじん	はくさい きゅうり たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ じゃがいも みすあめ	ラード あぶら
クリスマス献立									
24 水	チキン ライス	○	もみのきハンバーグ ツリーサラダ オニオンスープ クリスマスケーキ	とりにく だいすこ ベーコン たまご	牛乳	プロッコリー パセリ トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ににく しょうが	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん マカロニ チョコレート みすあめ こんにゃく	ラード ノリッゲ マヨネーズ あぶら ココア

※ 学校の行事等や作物の収穫状況によってこんだてを変更することがありますのでご了承ください。