

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、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がちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、石鹸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



にくるい
肉類



ぎょかいりい
魚介類



たまご
卵



だいず だいずせいひん
大豆・大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド



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

うどん
(うどん)



4年生献立

★ 8日(月)・・・ぎょうざピザ

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		〔緑〕体の調子を整える		〔黄〕熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1月	ごはん	○	あげだしとうふのにくみそかけ ごまあえ さといもといかのにも	とうふ だいすこ ぶたひきにく 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	ぶたにく 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	にんにく 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 ぶたすきやきふうに	たまご やきどうふ ぶたにく	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 ビーンズサラダ レタススープ スライスチーズ	ハム たまご しろういんげんまめ ベーコン	牛乳 チーズ	ミディトマト フリルレタス にんじん	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	ノイタゲ マヨネーズ
4年生献立（★印の献立です）									
8月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ★ぎょうざピザ なめこじる	ぶたにく 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 にんにく 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 にんにく 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 すけとうら しろういんげんまめ あじ ウインナー とびうお	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん	たけのこ ほししいたけ だいこん きゅうり ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん パンこ みずあめ 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 ごまあぶら 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 ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	チンゲンサイ 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	○	とりにくのでりやき はるさめナムル やさいスープ ヨーグルト	とりにく だいすこ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にら ミディトマト にんじん	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げ たくあんあえ にくじゃが	いわし ぶたにく	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にも	さわら みそ あつあげ とりにく	牛乳 ひじき	チンゲンサイ さやいんげん にんじん	しょうが にんにく もやし とうもろこし だいこん	ごはん 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 ぶたにく	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 しいたけ 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 ブロッコリーのごまだれ おこめいりふゆやさいかレー	たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん しめじ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	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	フリルレタス にら にんじん	しょうが にんにく 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 とりひきにく 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 だっしふんにゅう	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 みずあめ	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 ぶたにく だいすこ ベーコン たまご	牛乳	ブロッコリー 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 にんにく 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 みずあめ こんにゃく	ラード ノイタゲ 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。