12月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	冬至（とうじ）とは？ 冬至は、１年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。 冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないともいわれています。今年の冬至は12月22日（金）ですが、給食では、少し早い19日（火）に冬至の給食として『かぼちゃのいとこ煮』を作ります。			一食あたりの平均値 / 小学生 / 中学生 エネルギー / 644Kcal / 806Kcal たんぱく質 / 24.5g / 30.7g 脂　質 / 19.2g / 22.9g	**1** ごはん もずくのみそ汁 厚焼きたまご 豚肉のごまみそ炒め 牛乳
赤				～おもに体をつくる食べもの	もずく　油揚げ　みそ　卵　豚肉　牛乳
緑				～おもに体の調子をととのえる食べもの	なめこ　長ネギ　キャベツ　玉ねぎ　人参　ピーマン
黄				～おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん　ごま　ごま油　砂糖
	4 ごはん キムチ豚汁 信田煮 くきわかめの和え物 牛乳	**5** スープスパゲッティ ハムサラダ ぶどうゼリー 牛乳	**6** ごはん わかめスープ 焼き春巻き ささみの香味塩サラダ 牛乳	**7** かぼちゃパン えびボールスープ プレーンオムレツ こまつなソテー 牛乳	**8** いりこ菜ごはん いもだんご汁 さばのみぞれ煮 牛乳
赤	豆腐　豚肉　みそ　卵　魚のすり身　ひじき　油揚げ　ちくわ　くきわかめ　牛乳	ウインナー　ハム　牛乳	豆腐　わかめ　豚肉　ひじき　とり肉　牛乳	えび　豚肉　魚のすり身　卵　ベーコン　牛乳	しらす干し　油揚げ　さば　牛乳
緑	玉ねぎ　白菜　大根　こんにゃく　人参　ごぼう　長ネギ　ほうれん草　もやし	玉ねぎ　しめじ　ほうれん草　人参　とうもろこし　キャベツ　きゅうり	たけのこ　しめじ　長ネギ　キャベツ　玉ねぎ　人参　もやし　きゅうり	玉ねぎ　白菜　えのき　長ネギ　こまつな　しめじ　とうもろこし	青菜　大根　人参　長ネギ　干ししいたけ
黄	ごはん　じゃがいも　米油　砂糖　春雨	スパゲッティ　バター　米油　小麦粉　砂糖　オリーブオイル　ゼリー　イタリアンドレッシング	ごはん　砂糖　ごま油　でん粉　春雨　米油　春巻きの皮　香味塩ドレッシング	パン　砂糖　植物油　米油　バター	ごはん　ごま　じゃがいも　でん粉　小麦粉　砂糖
	11 五目ごはん 長いものみそ汁 海鮮しゅうまい 牛乳	**12** 焼きそば 中華スープ たこ焼き 牛乳	**13** チキンカレーライス ミックスフルーツ 牛乳	**14** まるパン ポテトスープ ハンバーグ フレンチドレッシングサラダ 牛乳	**15** ごはん 肉みそおでん ぶりフライ 牛乳
赤	とり肉　ひじき　厚揚げ　みそ　魚のすり身　いか　えび　かに　牛乳	豚肉　豆腐　たこ　卵　牛乳	とり肉　ヨーグルト　牛乳	ベーコン　とり肉　豚肉　ハム　牛乳	豚肉　うすらの卵　ちくわ　さつま揚げ　こんぶ　ぶり　牛乳
緑	ごぼう　こんにゃく　人参　いんげん　干ししいたけ　なめこ　長ネギ　玉ねぎ　キャベツ	キャベツ　玉ねぎ　ピーマン　人参　とうもろこし　たけのこ　にら　長ネギ　干ししいたけ	玉ねぎ　人参　黄桃　みかん　パイン　ナタデココ	白菜　人参　長ネギ　玉ねぎ　キャベツ　きゅうり	大根　人参　ふき　こんにゃく　たけのこ
黄	ごはん　砂糖　米油　長いも　しゅうまいの皮	焼きそばメン　米油　ごま油　でん粉　砂糖　たこ焼きの皮	ごはん　麦　じゃがいも　小麦粉　バター　はちみつ　砂糖　米油	パン　じゃがいも　でん粉　米油　小麦粉　砂糖　バター　オリーブオイル	ごはん　砂糖　でん粉　米油　パン粉　小麦粉
	18 オムライス・ケチャップ ミートボールスープ チキンナゲット 牛乳	**19** かしわうどん かぼちゃのいとこ煮 小魚 牛乳	**20** ごはん 根菜のみそ汁 いわしの梅煮 こまつなのごま和え 牛乳	**21** クリームパン コーンスープ フライドチキン イタリアンサラダ サンタさんの三色デザート ジョア クリスマス給食	**22** ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉だんご 粉ふきいも 牛乳
赤	とり肉　卵　豚肉　牛乳	とり肉　小魚　牛乳	油揚げ　みそ　いわし　牛乳	ベーコン　牛乳　とり肉　卵　チーズ　豆乳　ジョア	油揚げ　みそ　とり肉　豚肉　牛乳
緑	玉ねぎ　人参　いんげん　白菜　えのき　長ネギ	大根　人参　ごぼう　長ネギ　干ししいたけ　かぼちゃ	大根　人参　ごぼう　長ネギ　梅干し　もやし　こまつな	玉ねぎ　とうもろこし　パセリ　キャベツ　きゅうり　人参	玉ねぎ　人参　パセリ
黄	ごはん　バター　米油　砂糖　でん粉　小麦粉	うどん　小豆　白玉もち　砂糖　でん粉	ごはん　さつまいも　ごま　砂糖	パン　小麦粉　バター　砂糖　でん粉　米油　イタリアンドレッシング　オリーブオイル	ごはん　パン粉　じゃがいも　砂糖

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

今月の地場産品

今月の食育目標　冬を元気にのりきろう

～丈夫な体をつくるために必要なこと～

適度な運動　バランスのよい食事　十分な睡眠

≪特に大切な栄養素≫

①炭水化物・脂質
エネルギーのもとになり、体を温める。

②たんぱく質
寒さに負けない体をつくる。

③ビタミンA・C・E
鼻やのどの粘膜を強くして、ウイルスと戦う力を強くしたりする。