

12月

こんだてよていひょう

2022年12月 藤沢市立俣野小学校



こんげつのもくひょう
たべものについてしよう
たべものをき・あか・みどりにわけてみましょう

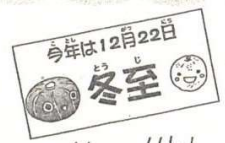
ひ ようび	こんだてめい	さいろの食品			エネルギーたん白質 脂肪 kcal / g / g / g
		ねつ やちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやにくほねになる	みどりの食品 からだのちようしをととのえる	
1 もく	給食委員会考案メニュー 「I LOVE ふじさわ♡」	めん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ぎょうぎのかわ しょうなんゴールドゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ	にんじん ながねぎ キャベツ なら ほうれんそう	734 30.2 19.9 2.9
2 きん	だいこんカレーライス(くろまい) ブロッコリーのゆずしょうゆあえ ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター こむぎこ くろまい	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ しろいんげんまめ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ブロッコリー ゆず	597 20 17.7 2.1
5 げつ	ぶどうパン メルルーサのマヨネーズやき こぶきいも ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	599 29.2 20.0 2.5
6 か	ひじきライス ながねぎのポタージュ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひじき チーズ だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ コーン グリーンピース パセリ ながねぎ みかん	618 21.1 17.6 2.3
7 すい	ごはん(ふじさわしんまい) さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら さといも でんぷん	ぎゅうにゅう さば なまあげ	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにやく	659 27.9 22.0 2.0
8 もく	ソフトめんしろごまタンタンうどん だいずとこごさかなのあげに ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう だいず かえりじやこ	にんにくしょうが ながねぎ にんじん もやし あおな	671 30.8 20.7 2.0
9 きん	ごはん(ふじさわしんまい) なっとう いりどり すましじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なっとう とりにく なるととうふ わかめ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにやく あおな えのきだけ	602 25.3 16.7 2.3
12 げつ	ツナとコーンのトースト ポテトスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう	コーン たまねぎ にんじん パセリ バナナ	637 22.7 25 2.6
13 か	ごはん(あいがもまい) ごまお おでん にびたし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう こんぶ なまあげ さつまあげ ちくわ うずらたまご しょうなんしらす あぶらあげ	にんじん だいこん こんにやく こまつな もやし	578 22.6 16.5 2.2
14 すい	ごはん(ふじさわしんまい) ししゃものなんばんづけ ちゅうかとうふスープ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	たまねぎ ピーマン にんじん はくさい もやし	646 25.0 20.9 2.3
15 もく	ソフトめんトマトスープ さんしょくソテー バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	めん さとう あぶら なまクリーム こむぎこ ビスケット	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく たまご ヨーグルト パセリ コーン グリーンピース レモン	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	783 26.8 29.1 2.5

ひ ようび	こんだてめい	さいろの食品			エネルギーたん白質 脂肪 kcal / g / g / g
		ねつ やちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやにくほねになる	みどりの食品 からだのちようしをととのえる	
16 きん	ビビンバ わかめとだいこんのスープ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド ラーゆでんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん あおな みかん	630 23.5 20.1 2.1
19 げつ	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとハムのソテー みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ハム しろいんげんまめ えび	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんじん キャベツ みかん	658 24.9 19.7 1.7
20 か	しんまいおにぎり くろまめ いもに ぎゅうにゅう	こめ さとう さといも	ぎゅうにゅう のり くろまめ ぎゅうにく	こんにやく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	568 21.9 12.8 1.3
21 すい	ロールパン ローストチキン ふゆやさいのスープ のみものセレクト	パン オリーブゆ のみものセレクト	とりにく	にんじん たまねぎ だいこん はくさい かぶ	618 28.1 27 3.0

☆のみものセレクト☆
ぎゅうにゅう・コーヒーぎゅうにゅう・りよくちや・りんごジュース・オレンジジュース

1日 給食委員会考案メニュー
給食委員会が「地産地消」をテーマに給食のメニューを考えました。事前に西俣野 渋谷さんのほうれんそうの畑を見学し、インタビューやしゅうかく体験もさせていただきました。藤沢や湘南のみりよくがまつたメニューが、音楽会の日にとうじょうします。楽しみにしててくださいね!

2日 ふじさわランチ
こちらで藤沢産の食材を使った地産地消献立です。俣野でとれた黒米「あさむらさき」を入れた黒米ごはんは、藤沢産のだいこんがたっぷり入っただいこんカレーをかけて食べます。西俣野 はなまるグリーンさんが育てたブロッコリーはシンプルにゆずしょうゆあえて。旬の食材をいただきます!



冬至にまつわる食べ物

かぼちゃ
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬至を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。

ゆず
冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかきれが治り、かぜをひかないともいわれています。

んがつく食べ物
冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれます。



出典・少年写真新聞社 SeDoc 無断による転載・複製を禁じます。