

12月 こんだてよていひょう



3学期の給食は1月11日（木）から始まります



藤沢市立六会小学校（6）

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1 金	ソフトめんしろごまタンタンうどん だいずとこさかなのあげに ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ とうにゅう だいず かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな	653 30.0 20.7 2.2
4 月	ちゃめし おでん やさいのごまあえ みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さといも ごま	こんぶ ちくわ さつまあげ なまあ げ うすらたまご ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにゃく もやし あおな みかん	578 21.7 14.7 2.6
5 火	ふじさわしんまいごはん かじきのステーキ ゆでやさい さつまじる ぎゅうにゅう	こめ くらざとう かたくりこ さつまいも	かじき とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	578 29.8 16.1 1.8
6 水	じゃこごはん ぶたにくとやさいののもの みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ ぶたにく だいず とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん たまねぎ だけのこ こんにゃく キャベツ だいこん ながねぎ	555 23.8 15.4 2.8
7 木	ソフトフランスパン ポテトグラタン さんしょくソテー プルーン ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ チーズ 脱脂粉乳 ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん コーン さやいんげん プルーン	605 25.3 22.4 2.4
8 金	ソフトめんごもくあんかけ さつまいものアーモンドがらめ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さつまいも さとう アーモンド	ぶたにく えび あさ り ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし	703 26.4 16.8 2.6
11 月	しゃきしゃきそぼろどん みそしる みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	とりにく あぶらあ げ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ みかん	565 22.1 14.0 2.1
12 火	ツナトースト にくだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう ごまあぶら かたくりこ	ツナ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが ながねぎ にんじん もやし キャベツ バナナ	574 24.2 25.0 2.7
13 水	ふじさわしんまいごはん ほきのあげに ゆでやさい かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう	ホキ とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ あおな	615 30.2 18.0 2.1
14 木	ちゅうかおこわ アーモンドフィッシュ ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごまあぶら さとう アーモンド ごま かたくりこ	とりにく さくらえ び かえりじゃこ ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しめじ だけのこ えだまめ たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	542 25.3 18.3 2.5

豆乳・練りごまを
使ったからくないタ
ンタンスープです

甘く煮た切り
干し大根でこ
はなが進み
ます

ホキはメル
ルーサに似
た魚です

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
15 金	カレーなんばん(ソフトめん) おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さと う かたくりこ な まクリーム こむ ぎこ ビスケット	ぶたにく ちりめんじゃこ なかつおぶし クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな ながねぎ はくさい レモン	694 26.5 24.4 2.7
18 月	ステッキパン ローストチキン ふゆやさいのスープ みかん ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル	とりにく	にんじん たまねぎ だいこん はくさい かぶ みかん	667 33.5 33.6 2.9
19 火	さけずし くろまめ いもに ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま さといも	さけ たまご のり くろまめ ぶたに く ぎゅうにゅう	こんにゃく だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	581 27.2 16.9 1.7
20 水	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとウィンナーのソテー のみものセレクト	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく しろいんげんま め ぎゅうにゅう え び ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベ ツ	562 20.1 14.0 1.6

飲み物セレクトは、牛乳・コーヒードリンク・リンゴジュース・パインジュース・ぶどうジュース・緑茶から
選びます。

昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間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す。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか(晦日、三十一日)は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



※材料の都合により献立が変更になることがあります。