

12月 こんだてよていひょう

2022年度 藤沢市立御所見小学校

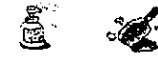
日	こんだてめい	さいのうの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
曜		熱や力に なる	血・肉・骨の もとになる	体の調子を ととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)
1 木	ふじさわしんまいごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさしい のっぺいじる ゑゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら ★さといも かたくりこ	さば なまあげ ぎゅうにゅう ごしょみランチ	しょうが にんにく ★ながねぎ ★キャベツ ごぼう ★にんじん ★だいこん こんにゃく	665 27.9 22.1 1.8
2 金	ツナとコーンのトースト ポテトスープ バナナ 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	ツナ とりにく しょういんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ ★にんじん パセリ バナナ	638 22.7 25.0 2.5
5 月	ふじさわしんまいごはん なっとう いりどり すましじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	なっとう とりにく なる とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう ★にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん えのきだけ ★ほうれんそう	603 25.3 16.7 2.3
6 火	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	ベーコン とりにく ひじき チーズ しょういんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ コーン グリーンピース ★ながねぎ パセリ みかん	609 21.5 16.3 2.2
7 水	しろごまタンタンうどん だいすこざかなのあげに ブルー ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こまねりごま かたくりこ	ぶたにく みそ とうにゅう だいす かえり じゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ★ながねぎ ★だいこん こんにゃく ★こまつな もやし ★ほうれんそう ブルー	693 30.3 20.7 2.1
8 木	あいがもまいごはん あさりのつくだに おでん にびたし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ★さといも	あさり こんぶ ちくわ かつまあげ なまあげ うすらたまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ★にんじん ★だいこん こんにゃく ★こまつな もやし ★にんじん たまねぎ パセリ ★キャベツ	612 25.2 17.5 2.4
9 金	くろパン メルルーサのマヨネーズやき こふさいち ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ★じゃがいも あぶら	メルルーサ ベーコン ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ パセリ ★キャベツ	538 27.6 19.2 2.4
12 月	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	とりにく しょういんげんまめ ぎゅうにゅう えび ハム	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ★にんじん ★キャベツ みかん	650 25.0 19.7 1.7
13 火	ふじさわしんまいごはん 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 かたくりこ こむぎこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ししゃも ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン ★にんじん ★はくさい もやし	647 25.0 20.9 2.4

★印の野菜は、地域の生産者の方より御所見小に直接届けていただいている地場産を使用する予定です。

★が4つ以上ある献立は『ごしょみランチ』です

◆冬場によく多い食中毒…ノロウイルスに注意しよう◆

予防には、トイレの後や調理する前などに、せっけんでしっかりと手洗いです。
家族みんなで感染予防するのが大切です。食品はよく加熱してから食べましょう。とくに加熱調理用の二枚貝は、
中までしっかりと火を通すことが重要です。



日 曜	こんだてめい	さいのうの食べ物 熱や力に なる	あかの食べ物 血・肉・骨の もとになる	みどりの食べ物 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal)
14 水	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 国産レモンがおいしい 時期に登場できる。 人気の手作りデザートです。	ソフトめん さとう あぶら なまクリーム こむぎ ビスケット	ベーコン とりにく チーズ クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	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 パセリ コーン レモン グリーンピース	756 26.5 27.5 2.4
15 木	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 ごしょみランチ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド ラー油 かたくりこ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく みかん しょうが ★にんじん たけのこ もやし ★こまつな ★だいこん ★ほうれんそう	621 23.3 20.1 2.1
16 金	わかめごはん とりにくとだいすのうまに みそじる ぎゅうにゅう ごしょみランチ	こめ むぎ ごま あぶら さとう ★さといも	わかめ ちりめんじゃこ とりにく だいす とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ★ながねぎ ごぼう ★にんじん ★だいこん こんにゃく	597 27.3 16.5 2.1
19 月	さくらえびごはん くろまめ いもに ぎゅうにゅう お酢料理に欠かせない「黒豆」は、まめによく合う ことができるようにこのの順いから。	こめ さとう ★さといも	さくらえび くろまめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ こんにゃく ★だいこん ごぼう しめじ ★ながねぎ	550 21.2 12.7 1.5
20 火	ふじさわロールパン フライドチキン ブロッコリーのレモンじょうゆあえ ふゆやさしいスープ のみちのセレクト 2学期しめくりの定番メニューです！ 御所見の地場野菜たっぷりのスープで体も	パン あぶら かたくりこ こむぎ	とりにく コービーいんりょう ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★ブロッコリー レモン ★にんじん たまねぎ ★だいこん ★はくさい ★かぶ	590 27.7 25.2 2.6



今年の冬至は12月22日です

～ゆず湯と『冬至の七種(ななくさ)』で無病息災～

右の絵は「冬至の七種(ななくさ)」とよばれるもので、「ん」がふたつついていて、たくさんのおかずが呼ばれるといわれています。1年でいちばん日が短い冬至を境に、太陽の力がよみがえり、運もある、という考えからです。皮に傷がなければ長く保存でき、栄養も豊富なかぼちゃ(なまかん)をたべる風習も、昔からの生活の知恵のひとつです。



ひとくちメモ 大みそかと年越しそば

江戸時代、商人の間では月の末日にそばを食べる習慣があり、この名残が大みそかの年越しそばだといわれます。細くて長いそばを食べることで、新年も細く長く生きられるようにと健康長寿を願いました。また、そばはほかのめん類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあるそうです。

