



# 12月 こんだてよていひょう

藤沢市立大庭小学校



| 日曜  | こんだてめい   | 熱やカのもとなる<br>(エネルギーになる)<br><b>黄</b>                  | 体をつくる<br>(血・肉・骨になる)<br><b>赤</b>                   | 体の調子を<br>ととのえる<br>(病気をふせく)<br><b>緑</b>                     | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>塩分<br>(g) |
|-----|--|---|---|--|---|
| 2月  | くろごまあんパン(セルフ)<br>すいとんじる みかん<br>ぎゅうにゅう                | パン さとう<br>ごま<br>こむぎこ                                | あずき<br>とりにく<br>たまご<br>ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ             | にんじん しめじ<br>はくさい<br>ながねぎ みかん                               | 581<br>23.0<br>17.7<br>2.4                                |
| 3日  | ごはん(藤沢産米)<br>たちうおのこうみソースかけ<br>ゆでやさい ごちくスープ<br>ぎゅうにゅう | こめ さとう<br>ごまあぶら<br>ごま<br>かたくりこ                      | たちうお<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                            | にんにく しょうが<br>ながねぎ キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>えのきだけ けのこ<br>チンゲンサイ | 585<br>24.2<br>23.0<br>1.8                                |
| 4日  | カレーピラフのクリームソースかけ<br>キャベツとウィンナーのソテー<br>ぎゅうにゅう         | こめ むぎ<br>あぶら<br>バター<br>こむぎこ                         | とりにく<br>しろいんげんまめ<br>ぎゅうにゅう<br>えび ほうた<br>ウィンナー     | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>キャベツ                         | 604<br>25.7<br>20.6<br>1.7                                |
| 5日  | かきたまうどん(ソフトめん)<br>だいずとごさかなのあげに<br>ブルーん ぎゅうにゅう        | ソフトめん<br>さとう<br>かたくりこ<br>あぶら ごま                     | とりにく<br>たまご だいず<br>かえりじゃこ<br>ぎゅうにゅう               | にんじん たまねぎ<br>しめじ ながねぎ<br>あおな ブルーん                          | 637<br>30.0<br>17.1<br>2.5                                |
| 6日  | ごはん(合鴨米)<br>やきのり いりどり<br>にびたし ぎゅうにゅう                 | こめ<br>あぶら<br>さとう                                    | のり とりにく<br>あぶらあげ<br>しらす<br>かつおぶし<br>ぎゅうにゅう        | しょうが ごぼう<br>にんじん たけのこ<br>こんにやく<br>さやいんげん<br>はくさい           | 576<br>25.2<br>18.1<br>1.8                                |
| 9日  | ソフトフランスパン<br>ポテトグラタン<br>あおなとコーンのソテー<br>みかん ぎゅうにゅう    | パン<br>じゃがいも<br>あぶら パター<br>こむぎこ<br>パンこ               | ベーコン<br>とりにく チーズ<br>しろいんげんまめ<br>だしゆんにゅう<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>コーン パセリ<br>あおな みかん                      | 638<br>27.0<br>24.1<br>2.5                                |
| 10日 | ごはん(藤沢産米) なっとう<br>ぶたにくとやさいのにも<br>みそしる ぎゅうにゅう         | こめ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>さとう                           | なっとう<br>ぶたにく とうふ<br>あさり みそ<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう       | にんじん たまねぎ<br>たけのこ こんにやく<br>キャベツ だいこん<br>ながねぎ               | 590<br>25.5<br>16.1<br>2.7                                |
| 11日 | チャーハン<br>アーモンドフィッシュ<br>とうふスープ ぎゅうにゅう                 | こめ むぎ<br>ごまあぶら あぶら<br>アーモンド<br>さとう ごま<br>かたくりこ      | ぶたにく えび<br>たまご<br>かえりじゃこ<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう         | しょうが ながねぎ<br>グリーンピース<br>にんじん はくさい                          | 601<br>31.4<br>22.4<br>2.3                                |
| 12日 | カレーなんばん(ソフトめん)<br>やさいのごまあえ<br>バイクドチーズケーキ<br>ぎゅうにゅう   | ソフトめん<br>さとう ごま<br>かたくりこ<br>なまクリーム<br>にむぎこ<br>ビスケット | ぶたにく<br>クリームチーズ<br>たまご<br>ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう         | にんじん たまねぎ<br>あおな もやし<br>レモン                                | 707<br>26.4<br>25.8<br>2.7                                |
| 13日 | ごはん(藤沢産米)<br>さけのみそやき<br>しらたきのいためもの<br>のっぺいじる ぎゅうにゅう  | こめ さとう<br>ごまあぶら<br>ごま さといも<br>かたくりこ                 | さけ みそ<br>ぶたにく<br>なまあげ<br>ぎゅうにゅう                   | にんにく しらたき<br>にんじん<br>さやいんげん ごぼう<br>だいこん こんにやく<br>ながねぎ      | 631<br>30.8<br>22.0<br>2.2                                |
| 16日 | ツナとコーンのトースト<br>ABCスープ みかん<br>ぎゅうにゅう                  | パン さとう<br>マヨネーズ<br>じゃがいも<br>マカロニ                    | ツナ<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                              | コーン たまねぎ<br>にんじん<br>マッシュルーム<br>みかん                         | 541<br>20.9<br>21.4<br>2.5                                |
| 17日 | ごはん(藤沢産米)<br>かじきのあげに<br>ゆでやさい かきたまじる<br>ぎゅうにゅう       | こめ<br>かたくりこ<br>あぶら<br>さとう                           | かじき ひじき<br>とうふ たまご<br>ぎゅうにゅう                      | しょうが キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>あおな                              | 648<br>30.2<br>21.2<br>1.9                                |

| 日曜  | こんだてめい                                      | 熱やカのもとなる<br>(エネルギーになる)<br><b>黄</b>   | 体をつくる<br>(血・肉・骨になる)<br><b>赤</b>     | 体の調子を<br>ととのえる<br>(病気をふせく)<br><b>緑</b>                    | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>塩分<br>(g) |
|-----|---|--------------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| 18日 | なめし<br>くろまめ いもに<br>ぎゅうにゅう                   | こめ むぎ<br>あぶら ごま<br>さとう<br>さといも       | ちりめんじゃこ<br>くろまめ<br>ぎゅうにく<br>ぎゅうにゅう  | こまつな<br>こんにやく<br>だいこん ごぼう<br>しめじ ながねぎ                     | 556<br>22.4<br>15.6<br>1.6                                |
| 19日 | ハヤシライス<br>いんげんとコーンのソテー<br>ぎゅうにゅう            | こめ むぎ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>バター<br>こむぎこ | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                      | にんにく たまねぎ<br>にんじん トマト<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>さやいんげん コーン | 605<br>20.6<br>18.6<br>2.1                                |
| 20日 | こめロールパン<br>ローストチキン<br>ふゆやさいのスープ<br>のみものセレクト | パン<br>オリーブオイル                        | とりにく<br>ぶたにく<br>コーヒーいんりょう<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ<br>だいこん はくさい<br>かぶ                              | 625<br>31.4<br>27.8<br>3.0                                |

- ★ 都合により献立内容を変更することがあります。
- ★ 給食費の引き落としは、下記の通りです。通帳残高のご確認をお願いします。  
12月分：1月 31日(金) 4,500円
- ★ 給食用の白衣は、あまり香りの強くない洗剤・柔軟剤等での洗濯をお願いします。  
また、消毒のためアイロンがけをお願いします。

## こんげつのもくひょう 病気に負けない体をつくろう

12月6日は合鴨米(あいがもまい)です

みなさん合鴨米(あいがもまい)ってご存じですか？合鴨米は、田んぼにアイガモを放し飼いすることで、カモが雑草や害虫を食べてくれて、美味しく育つお米のことです。農薬や化学肥料を使わずに育てることができるので、お米を食べる私たちにとっても健康的です。

12月6日は合鴨米を提供します！和食のおかずといっしょに美味しく食べてくださいね♪

今年(ことし)は12月21日が冬至(とうじ)です

冬至(とうじ)とは、1年の中でお昼の時間がもっとも短く、夜がもっとも長くなる日のことです。年によって冬至の日にはちがいますが、おおよそ12月22日ごろになります。

昔から冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯(ゆずゆ)に入る風習があります。かぼちゃは栄養がたっぷり、「食べるとかぜを引かない」という言い伝えから、ゆずは香りが強く「悪い運気を追い払ってくれる」という言い伝えから、このような風習ができたと言われています。

みなさんも、寒い冬をのりきるために、栄養たっぷりのごはんをしっかりと食べて、体をあたため、病気に負けない体をつくりましょう！