

# 12月給食こんだて表



給食目標

★楽しく会食しよう！

- ・楽しい食卓づくりをしよう。
- ・体と心のつながりを知ろう。



月	火	水	木	金
<p>食材の色分けと体内での働き</p> <p>○赤の食品 (たんぱく質・無機質) →主に体をつくるものになる</p> <p>○黄の食品 (炭水化物・脂質) →主にエネルギーをつくる</p> <p>○緑の食品 (ビタミン、無機質、食物繊維) →主に体の調子をととのえる</p> <p>今月の平均栄養価(ピク基準1) (イエロー:0.8、オレンジ:1.2、ブルー:1.3)</p> <p>○エネルギー:649kcal ○たんぱく質:25.7g ○脂質:21.2g ○食塩相当量:2.7g</p>	<p>◆給食当番なし◆</p> <p>6日(水) 読書の日 13日(水)</p> <p>◆食堂そうじ◆</p> <p>21日(木)</p>		<p>1 白菜の ごま和え ぶりの 照り焼き</p> <p>型抜き チーズ 里芋の ごはん みそ汁</p> <p>661kcal 食塩:3.1g たんぱく質:29.0g、脂質:22.8g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶり みそ チーズ</p> <p>黄 こめ さとう ごま</p> <p>緑 しょうが はくさい もやし にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう</p>	
<p>4 ピーマンと油揚げ の炒め物 肉じゃが</p> <p>みかん ごはん 団子汁</p> <p>656kcal 食塩:2.7g たんぱく質:25.1g、脂質:17.8g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ じゃこだんご</p> <p>黄 こめ さとう じゃがいも</p> <p>緑 たまねぎ にんじん いんげん つきこんにやく ビーマン きくらげ ねぎ みかん</p>	<p>5 大豆 あじの ひじき煮 カレーフライ</p> <p>りんご 麦ごはん キャベツの みそ汁</p> <p>660kcal 食塩:3.1g たんぱく質:25.1g、脂質:20.7g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう あじ あげかまぼこ みそ だいず ひじき</p> <p>黄 こめ むぎ さとう こむぎこ ぼんこ あぶら</p> <p>緑 にんじん グリンピース キャベツ しいたけ りんご</p>	<p>6 にんじん 読書の日 蒸しパン 群の物</p> <p>親子うどん</p> <p>637kcal 食塩:3.0g たんぱく質:27.9g、脂質:17.8g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ わかめ</p> <p>黄 うどん さとう こむぎこ あぶら</p> <p>緑 たまねぎ ほうれんそう きゅうり もやし にんじん</p>	<p>7 きんぴら とり肉の ぎょうざ みぞれ煮</p> <p>オレンジ ごはん すまし汁</p> <p>657kcal 食塩:2.3g たんぱく質:26.4g、脂質:23.8g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ</p> <p>黄 こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら</p> <p>緑 だいこん いんげん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ オレンジ</p>	<p>8 全国郷土料理デー(北海道) ★お鍋給食★</p> <p>タケノコ いももち せりー</p> <p>おかかおにぎり 石狩鍋</p> <p>623kcal 食塩:3.2g たんぱく質:31.1g、脂質:19.9g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう かつおぶし さけ みそ あつあげ</p> <p>黄 こめ ごまあぶら さとう じゃがいも かつたりこ あぶら メロンゼリー</p> <p>緑 にんじん ねぎ だいこん しいたけ はくさい しょうが</p>
<p>11 ゆかり和え ぶりの から揚げ</p> <p>みかん 麦ごはん さつま芋の みそ汁</p> <p>647kcal 食塩:2.9g たんぱく質:25.1g、脂質:21.5g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶり みそ</p> <p>黄 こめ むぎ こめこ あぶら さつまいも</p> <p>緑 しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん みかん ゆかり</p>	<p>12 とり肉の マヨネーズ焼き</p> <p>パン 麦ごはん なめこ汁</p> <p>659kcal 食塩:2.3g たんぱく質:27.9g、脂質:21.0g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ あげかまぼこ</p> <p>黄 こめ マヨネーズ さとう</p> <p>緑 たまねぎ パセリ ほしだいこん にんじん グリンピース なめこ ねぎ パインかん</p>	<p>13 わくわくタイム アスパラサラダ</p> <p>オレンジ 胚芽パン 根菜クリームチュー</p> <p>650kcal 食塩:2.5g たんぱく質:28.6g、脂質:25.7g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく ハム</p> <p>黄 はいがパン オリーブオイル マーガリン こむぎこ じゃがいも</p> <p>緑 たまねぎ にんじん れんこん ほうれんそう アスパラガス オレンジ</p>	<p>14 卵の花炒り 豚肉の ゆずみそ炒め</p> <p>りんご ごはん すまし汁</p> <p>651kcal 食塩:2.5g たんぱく質:26.3g、脂質:21.0g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おから あげかまぼこ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら やきふ</p> <p>緑 キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース ねぎ ゆず りんご</p>	<p>15 一口 クリスマス給食 サラダ かぼちゃの クリスマス ケーキ 冬野菜 コノデール</p> <p>クリスマス ケーキ チキンライス</p> <p>667kcal 食塩:2.7g たんぱく質:18.5g、脂質:24.7g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう とりにく チーズ</p> <p>黄 こめ あぶら ぼんこ さとう ホットケーキミックス ホイップクリーム</p> <p>緑 たまねぎ ビーマン かぼちゃ きゅうり ミノマト にんじん だいこん ブロッコリー</p>
<p>18 りんご 野菜かき揚げ</p> <p>大根ごはん 豚汁</p> <p>624kcal 食塩:2.8g たんぱく質:22.6g、脂質:22.6g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ</p> <p>黄 こめ こむぎこ かつたりこ あぶら さといも</p> <p>緑 だいこん たまねぎ コーン きぬきや ごぼう こんにやく ねぎ しいたけ りんご</p>	<p>19 パナナきなこ 食育の日 ウィンナー ヨーグルト ソテー</p> <p>スティック おにぎり しょうが スープ</p> <p>663kcal 食塩:2.5g たんぱく質:22.5g、脂質:23.1g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう のり さけ えたたまご ウィンナー ヨーグルト きなこ</p> <p>黄 こめ ごま あぶら</p> <p>緑 うめぼし キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン こまつな しょうが パナナ</p>	<p>20 いんげん えび おかか和え シューマイ</p> <p>もも缶 麦ごはん かきたま汁</p> <p>658kcal 食塩:2.3g たんぱく質:24.1g、脂質:21.1g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう えび ぶたにく たまご</p> <p>黄 こめ むぎ シューマイのかわ こむぎこ あぶら</p> <p>緑 たまねぎ いんげん にんじん えのき ももかん</p>	<p>21 れんこん 冬至 きんぴら 鱈の野菜あんかけ</p> <p>みかん ごはん かぼちゃの みそ汁</p> <p>629kcal 食塩:3.1g たんぱく質:26.0g、脂質:14.4g</p> <p>赤 ぎゅうにゅう たら あげかまぼこ あぶらあげ みそ</p> <p>黄 こめ ごまあぶら ごま あぶら さとう</p> <p>緑 にんじん はくさい たけのこ しょうが れんこん かぼちゃ みかん</p>	<p>22 2学期 終業式</p>

「冬至」には、なぜかぼちゃを食べるの？

12月21日は冬至です。冬至とは、北半球において、太陽の位置が1年で1番低くなる日、つまり、太陽が出ている時間が1年で最も短くなる日です。

冬至に「ん」のつくものを食べることを「運盛り」と言い、運を呼び込むことができるとされています。

かぼちゃ(南瓜:なんきん)は、そのような理由で冬至に食べられます。

冬休みのせいがい

クリスマスにお正月、楽しいことがたくさん冬休みが始まります♪

三学期元気に登校できるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」生活を心がけましょう♪

寒い冬の朝ごはんは、「温かい汁物・飲み物」がおすすです♪

冷えた体を温めましょう♡

スープ みそ汁 ホットココア ホットミルク

野菜入りの汁物は、「緑の食べ物」もとれて一石二鳥♪

