



12月よていこんだてしゅう



平成26年11月28日発行

会津若松市立一箕小学校

《給食のめあて》残さず食べるようにしましょう。

| 月 | 主食 | おかず | (赤) 体をつくる | (緑) 体を元気にする | (黄) 体を動かす | 不足する食品 | ひとみ食堂使用学級 |
|-----|-------|---|------------------------------|--|-------------------------------|--------|-----------|
| 1月 | 中華麺 | みそラーメン 肉まん ナムル | 豚肉・みそ なると わかめ | きゃべつ・にんじん・にら もやし・きくらげ・ねぎ にんにく・メンマ・小松菜 | 中華麺・肉まん ごま油・さとう | | |
| 2火 | 煮物 | すいとん汁 チキンみそかつ 白菜おひたし | 鶏肉・みそ 油あげ 削り節 | 大根菜・大根・にんじん ごぼう・まいたけ ねぎ・白菜 | 米・すいとん 米油 | | |
| 3水 | 煮物 | 親子煮 イカリングフライ きつねあえ | 鶏肉・卵 ちくわ いか・油あげ | 玉ねぎ・にんじん・にら 干しいたけ・白菜・春菊 | 米・米油 パン粉 | | |
| 4木 | 煮物 | みそ汁 ます塩焼き ひじき煮 会津身しらす柿 | ます・みそ 厚揚げ・ひじき さつまあげ・大豆 | きゃべつ・玉ねぎ・にら えのき茸・にんじん ごぼう・糸こんにゃく | 米・じゃがいも 米油・さとう | | 6の1 |
| 5金 | 煮物 | *12月のお誕生こんだて* | のり・卵・鶏 ソーセージ ツナ・かまぼこ | 白菜・にんじん・しめじ 水菜・ねぎ・かんぴょう 糸こんにゃく・きゃべつ・きゅうり | 米・マヨネーズ デザート | | 6の2 |
| 8月 | スパゲティ | クリームスパゲティ グリーンサラダ りんご | ベーコン 生クリーム チーズ | 玉ねぎ・にんじん・白菜・しめじ コーン・小松菜・きゃべつ ブロッコリー・りんご | スパゲティ バター・ルウ オリーブ油 | | |
| 9火 | 煮物 | みそ汁 とうふハンバーグ 大根サラダ | 鮭・みそ わかめ 鶏肉・とうふ | 玉ねぎ・えのき茸 にんじん・大根 きゅうり・コーン | 米・ごま じゃがいも 鮭・マヨネーズ | | 6の3 |
| 10水 | 煮物 | 白菜と肉団子スープ ブロッコリー添え オムレツミートソースがけ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 | ねぎ・生巻・にんじん・白菜 メンマ・干しいたけ・にら パセリ・ブロッコリー | 煮パン・さとう いちごマーガリン オリーブ油 | | |
| 11木 | 煮物 | みそ汁 さんま蒲焼き 切り昆布煮 花みかん | 厚揚げ・みそ さんま・昆布 | 白菜・しめじ・ねぎ 生巻・にんじん・みかん ごぼう・干しいたけ | 米・里いも 米油・さとう | | 6の4 |
| 12金 | 煮物 | カレーライス 福神漬け 海草サラダ ヨーグルト | 豚肉・海草 かまぼこ ヨーグルト | 玉ねぎ・にんじん・生巻 にんにく・福神漬け 大根・水菜 | 米・じゃがいも 米油・カレー粉 ごま油・さとう | | |
| 15月 | うどん | 天ぷらうどん (かきあげ天) 磯あえ | 鶏肉・油あげ えび・のり | にんじん・白菜・ごぼう 干しいたけ・ねぎ・きゃべつ 小松菜・春菊・枝豆 | うどん・米油 でんぷん | | 2の1 |
| 16火 | 煮物 | つみれ汁 厚焼玉子 冬至かぼちゃ | 鶏肉・いわし みそ・卵・小豆 | ごぼう・まいたけ・大根 にんじん・角こんにゃく・ねぎ かぼちゃ | 米・米油 さとう・中双糖 | | 2の2 |
| 17水 | 煮物 | みそ汁 さばカレー焼き 切干し大根煮 花みかん | 豆腐・みそ さば・油あげ | なめこ・白菜・ねぎ 切干し大根・にんじん 糸こんにゃく・小松菜・みかん | 米・米油 さとう | | 2の3 |
| 18木 | 煮物 | 納豆 キムチ汁 ツナの酢の物 りんご | 納豆・みそ 豚肉・焼き豆腐 ツナ・わかめ | 大根・にんじん・ごぼう 糸こんにゃく・ねぎ・白菜 きゃべつ・きゅうり・りんご | 米・さとう | | 2の4 |
| 19金 | 煮物 | ☆クリスマス献立☆ みそ汁 鶏手羽から揚げ ポテトサラダ セレクトデザート | あおさのり 豆腐・みそ 鶏肉 | 大根・青ねぎ・にんじん きゅうり・コーン | 米・米油・ごま 鮭・ケーキ じゃがいも | | |

*食材料入荷の都合により献立を変更することもあります。

《12月の平均栄養価》 エネルギー：668kcal たんぱく質：27.2g 脂質：20.1g 食塩相当量：3.1g

お知らせ： 4日(木)の会津身しらす柿は、門田町御山の遠藤耕市さんよりいただきました。感謝していただきます。

12月22日は



1年中で1番夜が長い日のことをいいます。この日は太陽がもっとも南に来る時で、これから先は日が長くなっていきます。世界各国では、冬至を太陽の誕生日と考えるところが多く、これがクリスマスやお正月につながっています。本格的な冬の寒さに備え、冬至の日には栄養のあるかぼちゃを食べて健康を願ったり、風邪をひかないようにゆずを浮かべたお風呂に入る習慣もあります。

*冬至の日にかぼちゃを食べると...

風邪をひかない、しもやけにならない、魔よけになるといわれています。

