

12月 こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金												
エネルギー/たんぱく質	1 556 24.3	2 641 23	3 654 23.4	4 579 27.2	5 621 24.2												
	リクエスト給食																
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん おやこに なめたけあえ バナナ ぎゅうにゅう	フレンチトースト ★ホワイトシチュー ポテチサラダ りんご ぎゅうにゅう	むぎいりごはん さつまいものあげに ★みそしる バナナ ぎゅうにゅう	うどん にくうどん かきあげ オレンジヨーグルト ぎゅうにゅう	バターライス さわらのマヨネーズやき もずくスープ みかん ぎゅうにゅう												
献立メモ	高野豆腐 高野豆腐は冬の深夜の冷気で凍らせては、日中の日差しと風で乾燥させるという作業を繰り返して製造されます。食べ物をゆっくりと乾燥させるため、水で戻すのにも時間がかかります。	2年生リクエスト給食 今日は2年生のリクエスト給食です。シチューは野菜がいっぱい使われていて、冬にぴったりのメニューです。シチューを食べて冷えた体を温めましょう。	さつまいも 「さつまいも」は料理に使っても、お菓子に使ってもおいしく食べることができます。さつまいもは掘りたてよりも、2~3ヶ月保管したほうが甘くなります。	ヨーグルト ヨーグルトは、牛乳から作られる乳製品です。牛乳の豊かな栄養をそのままに、乳酸菌で発酵させ、やわらかく凝固させたものです。牛乳よりも消化吸収がよく、カルシウムの含有量が多いです。	さわら 魚へんに春と書いて「さわら」と読みます。旬は関西地方と関東地方で違う考え方で、関西では春が旬と言われていますが、関東では冬が旬と言われています。												
エネルギー/たんぱく質	8 519 21.6	9 517 21.5	10 610 27.3	11 550 21.7	12 573 24.1												
	ふるさと給食の日																
主食 主菜 副菜	チャーハン あんかけ ちゅうかサラダ みかん ぎゅうにゅう	さくらごはん しずおかおでん いそびたし バナナ ぎゅうにゅう	あったかにしよくだん とりそぼろ たまごそぼろ けんちんじる ★ゆずゼリー	セルフホットドック ウインナー ゆでキャベツ たまごふわふわスープ やきプリンタルト/ぎゅうにゅう	さつまいもごはん タラフライ やさいのおかかあえ とんじる みかん/ぎゅうにゅう												
献立メモ	あんかけチャーハン 今日のチャーハンには「あんかけチャーハン」です。かたくり粉でとろみをつけた「あん」をチャーハンにかけて食べましょう。	しずおかおでん 「しずおかおでん」には、黒いだし汁と静岡ならではの食材の黒はんぺんなどが入っています。いわしの粉や青のりをかけて食べます。	ゆず 今日の「ゆず」は丹那小で収穫したものです。ゆずにはビタミンCがいっぱい含まれます。ビタミンCは免疫力をアップさせて、風邪の予防に役立つ栄養です。	たまごふわふわスープ 「たまごふわふわスープ」はたまごにパン粉と粉チーズを混ぜて、ふわふわの食感にしたスープです。ふわふわの食感を楽しみながら食べてください。	ふるさと給食の日 今日は「ふるさと給食の日」です。函南町や静岡県の「ふるさとの味」を楽しむ給食メニューになっています。地元の味を楽しんでください。												
エネルギー/たんぱく質	15 556 18.9	16 561 22.8	17 589 23.5	18 511 23	19 600 26.9												
	ブックメニュー																
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん ふゆやさいかレー ようふうごまあえ みかん ぎゅうにゅう	れんこんごはん きびなごフライ なっとうあえ みそしる ぎゅうにゅう	キャロットライス ハンバーグデミグラスソース ABCスープ バナナ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん しょうゆスープ あげぎょうざ りんご ぎゅうにゅう	【??????】 いちごジャム&マーガリン クリスピーチキン やさいサラダ ミルクスープ/ぎゅうにゅう												
献立メモ	冬野菜 冬野菜とは冬に旬を迎える野菜のことです。冬野菜の特徴は野菜が寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、甘い野菜が多いことです。またビタミンやカロテンなどの栄養が豊富で、免疫力を高めかぜを予防する効果があります。	れんこん れんこんは、いろんな食感を楽しめる野菜です。しゃきしゃき仕上げたいきんぶらは輪切り、ほくほく仕上げたい煮物は乱切りにするなどして、食感や味の違いを楽しみましょう。	ハンバーグ ハンバーグは、ひき肉の特徴を生かした料理です。ハンバーグは長い船旅の途中でも、あまった肉を野菜と混ぜておいしく食べるために、ドイツのハンブルグという港町で考え出されたと言われていいます。外国の料理ですが、日本のおかずとして人気者になりました。	読み聞かせ 15日~18日まで、図書委員会による読み聞かせが行われます。19日の「ブックメニュー」に選ばれた料理が登場する本の紹介を行います。	ブックメニュー 今日は本に登場する食べ物を給食で提供する「ブックメニュー」給食です。図書委員会がアンケートをとり、人気のメニューが選ばれました。何が選ばれたかは読み聞かせの時間に発表します。楽しみにしてください。												
エネルギー/たんぱく質	22 600 25.5	23	<div style="text-align: center;">  <p>冬休みの食生活~10のポイント</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>た べすぎに気を つけよう</td> <td>の み物は甘くない ものを選ぼう</td> <td>し っかり手を洗って から食事しよう</td> <td>い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</td> </tr> <tr> <td>ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</td> <td>ゆ っくりよくかんで 食べよう</td> <td>や さいをたっぷり 食べよう</td> <td>す ずんで、おうちの 人のお手伝いを しよう</td> </tr> <tr> <td>み ンで食卓を囲む 機会をつくろう</td> <td>を(お) やつは時間と 量を決めてとろう</td> <td colspan="2">ー以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</td> </tr> </table>			た べすぎに気を つけよう	の み物は甘くない ものを選ぼう	し っかり手を洗って から食事しよう	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう	ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで 食べよう	や さいをたっぷり 食べよう	す ずんで、おうちの 人のお手伝いを しよう	み ンで食卓を囲む 機会をつくろう	を(お) やつは時間と 量を決めてとろう	ー以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。	
た べすぎに気を つけよう	の み物は甘くない ものを選ぼう	し っかり手を洗って から食事しよう	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう														
ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで 食べよう	や さいをたっぷり 食べよう	す ずんで、おうちの 人のお手伝いを しよう														
み ンで食卓を囲む 機会をつくろう	を(お) やつは時間と 量を決めてとろう	ー以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。															
献立メモ	冬至 今年の冬至は、12月22日です。ゆずには「融通がききますように」という願いが込められています。今日のゆずびたしに使われているゆずも丹那小でとれたものです。	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>11:20下校 給食はありません。</p> <p>おしらせ</p> <p>1月の給食は、 1月7日(水)から 始まります。</p> </div>															

天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



丹那小学校の食べ物~12月~

12月の給食には、丹那小で収穫した大根・ブロッコリー・柚子が登場します。丹那小の野菜や果物を使う日に★マークを付けたので、確認してみてください。柚子は調理員さんが一つ一つ果汁を絞りました。丹那小学校の食材を使用した給食は、HPIに写真を掲載しています。ぜひご覧ください。

12月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
1月	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		おやこに	さとう、しらたき		とりにく、たまご、とうふ		にんじん	たまねぎ、ねぎ、しいたけ	酒、醤油
		なめたけあえ					にんじん	なめたけ、もやし	醤油
2月	火	バナナ						バナナ	
		フレンチトースト	パン、さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう		レモン	
		ホワイトシチュー	こむぎこ	あぶら、バター	とりにく	ぎゅうにゅう、クリーム	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、かぶ	塩、こしょう、マギーブイオン、ワイン
3月	水	ポテチサラダ	ポテトチップス						
		りんご							
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
4月	木	さつまいものあげに	さつまいも、さとう	あぶら	とりにく		さやえんどう、にんじん	しょうが、たまねぎ	酒、醤油、みりん
		みそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ		ちんげんさい	だいこん	
		バナナ						バナナ	
5月	金	うどん	うどん						
		にくうどん			とりにく、なると、あぶらあげ		にんじん	しいたけ、ねぎ	醤油、塩、みりん
		かきあげ	さつまいも、こむぎこ	あぶら	とりにく、たまご	あおのり	にんじん、さやえんどう	たまねぎ	塩、こしょう
6月	月	オレンジヨーグルト	みかんジュース、さとう		ゼラチン	かんてん、クリーム			
		バターライス	こめ、むぎ	バター					酒、塩、こしょう、マギーブイオン
		さわらのマヨネーズやき		マヨネーズ	さわら	チーズ		とうもろこし、たまねぎ	塩、こしょう
7月	火	もずくスープ			たまご、かまぼこ	もずく	にら、にんじん		マギーブイオン、塩、醤油、こしょう
		みかん						みかん	
		チャーハン	こめ、むぎ	あぶら	ぶたにく、なると			ねぎ	中華だし、塩、こしょう、醤油
8月	水	あんかけ	かたくりこ	あぶら	ぶたにく、たまご		にんじん、ちんげんさい	たけのこ、しいたけ	鶏ガラ、酒、コンソメ、塩、しょうゆ
		ちゅうかサラダ	はるさめ	ごま、ごまあぶら	かまぼこ				
		みかん					にんじん	キャベツ、きゅうり	醤油、塩、酢
9月	火	みかん						みかん	
		さくらごはん	こめ、むぎ						酒、塩、醤油
		しずおかおでん	こんにやく、じゃがいも		うずらたまご、さつまいも	あおのり		だいこん	みりん、醤油、酒
10月	水	いそびたし	さとう		くろはんぺん、とりにく				
		バナナ			かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	もやし	酒
		バナナ						バナナ	
11月	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とりそぼろ	さとう	あぶら	とりにく			しょうが	醤油
		たまごそぼろ	さとう	あぶら	たまご				塩
12月	金	けんちんじる	こんにやく、さといも	ごまあぶら			にんじん	しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	醤油、塩
		ゆずゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん		ゆず	
		セルフホットドッグ	パン						
1月	月	ウィンナー	さとう		ウィンナー				ケチャップ、ソース
		ゆでキャベツ						キャベツ	
		たまごふわふわスープ	パンこ		たまご	チーズ	にんじん、ほうれんそう		マギーブイオン、塩、こしょう
2月	火	やきプリンタルト	こむぎこ、さとう	マーガリン	たまご	だっしふんにゅう			塩
		さつまいもごはん	さつまいも、こめ、もちごめ						酒、塩
		タラフライ	パンこ、こむぎこ	あぶら	タラ				ソース
3月	水	やさいのおかかあえ			かつおぶし		ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		とんじる	ごぼう、じゃがいも		ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん	だいこん	
		みかん						みかん	
4月	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ふゆやさいかレー	さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、かぶ	塩、こしょう、ケチャップ、カレールウ
		ようふうごまあえ	さとう	ごま、ごまあぶら			こまつな	キャベツ、もやし	醤油、塩
5月	金	みかん						みかん	
		れんこんごはん	こめ、もちごめ、さとう					れんこん	酒、みりん、醤油
		きびなごフライ	パンこ、こむぎこ	あぶら	きびなご				塩、ソース
6月	火	なっとうあえ					にんじん、ほうれんそう	キャベツ	醤油
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ			たまねぎ	
		キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		塩、マギーブイオン
7月	水	ハンバーグデミグラスソース	さとう、パンこ	あぶら	とうふ、たまご、とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ、しめじ	塩、こしょう
		ABCスープ	マカロニ		ハム		にんじん	たまねぎ、とうもろこし	コンソメ
		バナナ						バナナ	
8月	木	ちゅうかめん	めん						
		しょうゆスープ	さとう		なると、ぶたにく		にんじん、はねぎ	もやし、にんにく、しょうが	チンタ、醤油、酒、ナンプラー、中華だし
		あげぎょうざ	さとう、ぎょうざのかわ		ぶたにく		にら	しょうが、キャベツ	こしょう、酒、甜面醬
9月	金	りんご						りんご	
		【?????】	ホットケーキミックス		たまご	ぎゅうにゅう			
		いちごジャム&マーガリン	さとう	マーガリン			いちご		
10月	土	クリスピーチキン	クラッカー、こむぎこ	あぶら	とりにく、たまご				塩、こしょう、コンソメ
		やさいサラダ	さとう	あぶら			にんじん	キャベツ、とうもろこし	酢、塩、こしょう
		ミルクスープ	じゃがいも、こむぎこ	バター		ぎゅうにゅう、クリーム、チーズ	にんじん	たまねぎ、しめじ、グリーンピース	塩、こしょう、コンソメ、マギーブイオン
11月	土	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さばのみそに	さとう		さば、みそ			しょうが	酒、みりん、醤油
		ゆずびたし	さとう				こまつな	ゆず、はくさい、しめじ	醤油、酒
12月	日	ほうとうじる	ほうとう		みそ		にんじん、かぼちゃ	だいこん、ねぎ	醤油、酒

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に「とりたいたい栄養素と食べ物」

丈夫な体をつくる

たんぱく質

肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA：にんじん、ほうれん草、うなぎ

ビタミンC：ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE：かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド

新年への願いを込めた「お正月の行事食」

◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

あんもち雑煮、小豆雑煮

お屠蘇
酒やみりに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。

田作り ……豊作
れんこん ……将来の見通し
里いも ……子宝
数の子 ……子宝

黒豆…健康
きんとん ……金運
伊達巻 ……学業成就
エビ…長寿