令和3年

１２がつのこんだて

真鶴町立まなづる小学校

日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 （血や肉になる）	みどりの食品 （体の調子をととのえる）	行事	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
1	水	こおりどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう せんべいじる　まなづるみかん	こめ むぎ あぶら さとう せんべい	とりにく こおりどうふ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんじん しいたけ グリンピース ねぎ はくさい しめじ ごぼう こまつな みかん		680 kcal 29.8 g 19.5 g 2.0 g
2	木	ぶたキムチどん　ぎゅうにゅう トックのスープ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら トック	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん はくさい キャベツ はくさいキムチ にら ねぎ こまつな	１２月 誕生日 給食	604 kcal 25.4 g 16.7 g 2.0 g
3	金	フィッシュサンド　ぎゅうにゅう ゆでキャベツ　やさいスープ	サンドパン こむぎこ パンこ あぶら さとう	メルルーサ たまご とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい こまつな		580 kcal 29.8 g 22.1 g 2.5 g
6	月	きじやきどん　ぎゅうにゅう チゲふうみそしる　まなづるみかん	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ	とりにく ぶたにく かつおぶし さばぶし とうふ みそ ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ にんにく にんじん はくさい えのきたけ にら みかん		649 kcal 32.1 g 18.7 g 3.1 g
7	火	きつねうどん　ぎゅうにゅう おからドーナツ	うどん あぶら こむぎこ さとう	とりにく あぶらあげ なると かつおぶし さばぶし おから たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな		712 kcal 29.4 g 29.5 g 2.0 g
8	水	☆セレクトきゅうしょく☆ わかめごはん　ぎゅうにゅう チキンカツ または イカフライ ゆでキャベツ　けんちんじる	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら	わかめ とりにく いか たまご とうふ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	セレクト 給食	702 kcal 29.3 g 21.4 g 2.7 g
9	木	チリコンカンドック　ぎゅうにゅう フレンチサラダ	コッペパン さとう あぶら	ウインナー ぶたにく とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく にんじん トマト たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし		679 kcal 32.1 g 32.0 g 3.2 g
10	金	ちゅうかどん　ぎゅうにゅう コーンとたまごのスープ りんごヨーグルト	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか えび とりにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい とうもろこし こまつな		662 kcal 30.7 g 16.3 g 1.9 g
13	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう さけのスタミナあげ　とんじる	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら ごま ごまあぶら こんにゃく	さけ かつおぶし さばぶし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく りんご ねぎ にんじん だいこん ごぼう		662 kcal 34.1 g 21.7 g 2.2 g
14	火	やさいラーメン ぎゅうにゅう アップルケーキ	ラーメン バター あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく なると とうにゅう たまご ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ にら りんご		573 kcal 24.2 g 17.3 g 1.4 g
15	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう だいこんのピリからひきにくに はるさめとうずらたまごのスープ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぶたにく とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん だいこん グリンピース はくさい しいたけ はねぎ		575 kcal 20.8 g 17.5 g 1.8 g
16	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう チキンクリームシチュー ゆずミソドレサラダ	ツイストパン あぶら さとう ココア バター こむぎこ じゃがいも	とりにく スキムミルク いんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー キャベツ もやし ゆず		647 kcal 24.0 g 28.6 g 2.0 g
17	金	チャーハン　ぎゅうにゅう あげぎょうざ　ちゅうかスープ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら かたくりこ	やきぶた たまご とりにく とうふ おさかなぎょうざ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん ねぎ グリンピース とうもろこし はくさい しいたけ こまつな		556 kcal 22.8 g 19.8 g 2.2 g
20	月	ほうとう ぎゅうにゅう あじはんぺんのいそべあげ まなづるみかん	ほうとう こむぎこ あぶら	ぶたにく かつおぶし さばぶし みそ あぶらあげ ちくわ たまご あおのり じざかなはんぺん ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ かぼちゃ だいこん はくさい みかん	冬至 こんだて	521 kcal 23.1 g 19.3 g 2.2 g
21	火	カレーピラフ のむヨーグルト ママレードチキン ゆでブロッコリー ふゆやさいのスープ ♪サンタのおくりもの♪	こめ ママレード あぶら さといも デザート	ウインナー とりにく のむヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく ブロッコリー かぶ はくさい ほうれんそう	クリスマス こんだて	740 kcal 27.7 g 24.1 g 1.8 g

＊　学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

＜おしらせ＞

2日(木)12月生まれ誕生日給食

12月生まれの人にはケーキがつきます。
クラスのみんなにお祝いをしてもらいましょう。

8日(水)セレクト給食

今回のセレクト給食では、おかずを選びます。
チキンカツとイカフライのどちらか１つを選びます。

20日(月)冬至こんだて

12月22日は冬至です。1年で昼が一番短く、夜が一番長い日です。冬至には、元気にすごせることを願って、かぼちゃを食べます。ほうとうにかぼちゃが入っています。残さず食べましょう。

21日(火)クリスマスこんだて

サンタからのおくりものは、なにかな？
おたのしみに！

かぜにまけない体をつくろう！

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、かぜにかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり３食食べること。また、このような食材を食べるように心がけましょう。

たんぱく質

丈夫な体をつくるもと。寒さに対する抵抗力が高まる

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入るのを防ぐ

ビタミンC

寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくする働き

冬場の食中毒…ノロウイルスに注意しよう

冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものです。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染するほか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかないうちに感染してしまうこともあります。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手洗いすることです。家族みんなで徹底しましょう。そして、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、中までしっかり火を通しましょう。