

給食だより

12月号

令和5年11月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

	月	火	水	木	金
日にち		12月15日(金)			
献立	 今月の給食目標 寒さに負けない 食事をしよう!	「減塩献立」です。 市内共通献立となります。  減塩 塩分の取りすぎに 気をつけましょう。	kcal g 中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal 食塩相当量 月平均 2.0g未満 注目!! 小学生の1食あたりの 目標値は2g未満です。	中学年 エネルギー kcal 食塩 g おもに副菜 おもに主菜 主食 汁物・煮物 ごはん とうふのみそしる	1 622 kcal 2.1 g キャベツサラダ ぶたにくのてっつこに ごはん とうふのみそしる
赤				おもに体をつくる食べ物	ぶたにく ひじき あげちりめん ハム とうふ あぶらあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう
黄				おもに熱や力になる食べ物	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも
緑				おもに体の調子を整える食べ物	ごぼう しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい えのきたけ
日にち	4	5	6	7	8
献立	みかん カリフラワーの ツナあえ マーボーなまあげどん (むぎごはん)	キャベツのごますあえ さわらのねぎしおやき ごはん あぶらあげの みそしる	しょうゆフレンチ いりとうふつつみやき かぶのポトフ ★きなこ揚げパン	くきわかめのきんぴら サバのカレーやき ごはん ゆきみじる	いそマヨネーズあえ まめみそ ごはん さつまじる
赤	ぶたにく あつあげ みそ ツナ きゅうにゅう	さわら ハム あぶらあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう	きなこ とうふ とりにく ウインナー きゅうにゅう	さば ぶたにく くきわかめ きゅうにゅう	だいす みそ かつおぶし のり とりにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう
黄	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ごはん ごまあぶら さとう ごま さつまいも	コッペパン あぶら さとう	ごはん あぶら さとう ごま しらたまもち	ごはん かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ さつまいも
緑	にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ グリーンピース にんにく しょうが カリフラワー こまつな もやし みかん	ねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん はくさい しめじ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン かぶ ブロッコリー	にんじん つきこん ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ こまつな	こまつな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ つきこん
日にち	11	12	13	14	15
献立	ひじきのいためもの いわしのおろしに ごはん はくさいの みそしる	きりぼしだいこんのナムル だいがくいも みそラーメンスープ ゆでちゅうか	★のりすあえ ぶたにくの パーベキューいため ごはん じゃがだんご じる	だいすのレモンサラダ イカカツ ごはん なめこの みそしる	げんえんこんだて レンコンごまマヨサラダ とりにくの アップルジンジャーソースかけ ごはん はくさいの とろとろスープ
赤	いわし ぶたにく ひじき とうふ あぶらあげ みそ だいすペースト きゅうにゅう	ぶたにく なると みそ きゅうにゅう	ぶたにく ツナ のり あぶらあげ きゅうにゅう	イカ だいす ハム とうふ みそ だいすペースト きゅうにゅう	とりにく だいす きゅうにゅう
黄	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ちゅうかめん さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ごはん さとう マヨネーズ ごま ごまあぶら かたくりこ
緑	にんじん れんこん いんげん はくさい えのきたけ	きりぼしだいこん もやし にんじん きゅうり キャベツ たけのこ コーン ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが	たまねぎ れんこん いんげん もやし キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん はくさい しめじ	キャベツ きゅうり コーン レモンじる はくさい たまねぎ にんじん なめこ	りんご しょうが にんにく れんこん ほうれんそう きゅうり にんじん はくさい たまねぎ きくらげ チンゲンサイ コーン
日にち	18	19	20	21	22
献立	やさいいため さけのてりやき ごはん なまあげの みそしる	クリスマスこんだて クリスマス ケーキ(セレクト) クリスマスサラダ チキン ライス ★クラム チャウダー	ポテトソテー もみのきハンバーグ ぶゆやさいの コンソメスープ チーズコッペパン	やいろなのツナマヨあえ あつあげの ホイコーロー ごはん のっぺいじる	とうじこんだて ゆずゼリー カボチャのごまあえ ★とりのからあげ ごはん とうじ みそしる
赤	さけ ぶたにく なまあげ わかめ みそ だいすペースト きゅうにゅう	とりにく ハム ベーコン あさり とうにゅう きゅうにゅう	チーズ とりにく ベーコン きゅうにゅう	あつあげ ぶたにく みそ ツナ かつおぶし とりにく かまぼこ やきとうふ きゅうにゅう	とりにく とうふ みそ きゅうにゅう
黄	ごはん さとう あぶら	ごはん あぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ こめこ クリスマスケーキ	コッペパン じゃがいも あぶら	ごはん あぶら さとう マヨネーズ さといも かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま
緑	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン だいこん もやし しめじ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー コーン いんげん	たまねぎ コーン パセリこ だいこん にんじん はくさい しめじ やいろな	たけのこ キャベツ ピーマン にんにく やいろな もやし コーン だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ つきこん	にんにく しょうが カボチャ キャベツ きゅうり にんじん だいこん れんこん えのきたけ ねぎ ゆず

※都合により献立は変更になる場合があります。

感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

クイズ はくさいの仲間は何?

- ①レタス
- ②こまつな
- ③ほうれんそう



「はくさい」は「はくさい科」の野菜です。レタス、こまつな、ほうれんそうは「はくさい科」の仲間です。

クイズ れんこんに穴があいているのはなぜ?

- ①酸素を取り入れるため
- ②水に浮かぶため
- ③虫に食われたため



れんこんは、土の中に生える野菜です。穴があいているのは、土の中の酸素を取り入れるためです。