

12 がつ の よてい こんだて ひょう

令和4年度

岡本小学校

日	曜日	こんだてめい		あかの食品 からだをつくる もの	きいろの食品 ねつや力になる もの	みどりの食品 体のちょうしを ととのえるもの	*印の 配る数	
		しゅしょく	のみもの					
1	木	シュガートースト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン パター あぶら さとう マカロニ こむぎこ	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム		
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ	ごはん でんぷん あぶら	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ きゅうり しそ		
5	月	ごはん	ジョア いちご	ジョア とうふ みそ ちくわ ぶたにく	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	もやし わかめ あおのり にんじん えだまめ	* 1~3年 1本 4~6年 2本	
6	火	バターロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	パン はるさめ あぶら ちゅうかめん	かいそう ひじき もやし にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ		
7	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ はんぺん みそ あじ なつとう	ごはん こむぎこ パンこ	ねぎ わかめ ほうれんそう もやし にんじん のり		
8	木	コッペパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう パセリ ブロッコリー		
9	金	あしがら マサカリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	ごはん じゃがいも こむぎこ コールスロッドレッシング	にんじん ごぼう たまねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり コーン ふくじんづけ		
12	月	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく なんと しゅうまい	ごはん さとう ふ ごま ごまあぶら	はくさい たくあん ねぎ わかめ にんじん キャベツ きゅうり	* 1~3年 2こ 4~6年 3こ	
13	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく アメリカンドック	ソフトめん こむぎこ デミグラスソース わふうレッシング	にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ コーン		
14	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	ごはん ふりかけ さといも さとう あぶら	はくさい わかめ れんこん こんにやく ごぼう にんじん キャベツ		
15	木	しよくパン いちごジャム& マーガリン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	パン いちごジャム マーガリン じゃがいも あぶら ホワイトルー	にんじん はくさい コーン たまねぎ カリフラワー ほうれんそう		
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なんと とりにく	ごはん こむぎこ あぶら ごま	だいこん にんじん はくさい ねぎ かぼちゃ たくあん キャベツ きゅうり		
19	月	ごもくごはん	のむヨーグルト	のむヨーグルト とりにく あぶらあげ こうやどろふ みそ	ごはん さとう こむぎこ パンこ あぶら	にんじん こんにやく しいたけ えだまめ もやし わかめ ブロッコリー	* 1~3年 1こ 4~6年 2こ	
20	火	ロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン コロッケ	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ トマト もやし パプリカ		
21	水	?						

給食回数...15回

- 今月の平均栄養価は、エネルギー:656kcal たんぱく質:24.0g 脂肪:19.5g 塩分:2.1gです。
- 今月の給食目標は《よい姿勢で食べよう》です。

12月22日(木)は《冬至(とうじ)》です

「冬至」とは「1年でいちばん昼が短く、夜が長い日」のことです。

日本では昔からゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、無病息災(病気をせず健康でいられること)を祈る習慣があります。「かぼちゃ」には、かぜなどには負けぬ「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く含まれています。

寒い冬に「かぼちゃ」を食べてビタミンを補給し、かぜをひかないようにしようとする昔の人の知恵です。