

# 12月のよていこんだてひょう

平成23年度

仙台市立榴岡小学校

今年も、もう終わろうとしています。寒さに負けないように食事に気を配り、元気に一年をしめくりたいものです。  (○は、スプーンがあると食べやすい日です。)		おもなざいりょう			中学年		
		ちやにくやほねになるはたらき	からだのちょうしをとのえるはたらき	ねつやちからになるはたらき	エネルギー量 Kcal	たんぱく質量 g	
日	曜	こんだてめい	*ぎゅうにゅうはまいにちつきます。				
1	木	ごはん にくだんごのあまずあんかけ きりぼしだいこんのいりに ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こめあぶら じゃがいも	656	26.9
2	金	ミニこめこパン にくうどん ほうれんそうとコーンのソテー スティックチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	パセリ たまねぎ ほうれんそう にんじん	パン うどん こむぎこ こめあぶら	622	30.0
5	月	ごはん やきぎょうざ にんじんとしらたきのいためもの とうふのごまみそスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	キャベツ なら だいこん にんじん こまつな ねぎ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごま ごまあぶら	608	22.2
6	火	ごはん ほっけのしおやき はくさいのあさづけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく こおりどうふ	にんじん はくさい きゅうり たまねぎ さやえんどう	ごはん ごま じゃがいも こめあぶら でんぷん	624	25.2
7	水	ミルクパン いかフライ さつまいもチップス わかめスープ りんご	ぎゅうにゅう いか わかめ とりにく	こまつな にんじん ねぎ りんご	パン こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも さつまいも	698	26.0
8	○木	ごはん ハヤシチュー だいこんのピリからづけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり みかん	こめあぶら こむぎこ バター ごまあぶら	653	20.2
9	金	てづくりピザ(1,2ねん) まるパン(3,4,5,6ねん) とりにくのマーマレードに にんじんとだいこんのソテー マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ	パン マーマレード こめあぶら じゃがいも マカロニ	653	33.5
12	月	ごはん にくそぼろ きざみづけ わかめじる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん たけのこ だいこん きゅうり こまつな ねぎ	ごはん こめあぶら ごま じゃがいも	602	23.7
13	火	ごはん チキンみそカツ にんじんのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	にんじん もやし こまつな たけのこ ねぎ	ごはん こむぎこ こめあぶら ごまあぶら ごま はるさめ	667	26.8
14	○水	てづくりピザ(3,4ねん) ツイストパン(1,2,5,6ねん) とりにくとだいずのアーモンドソースに ミネストローネ みかん	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	パセリ にんじん たまねぎ セロリー みかん	パン アーモンド マカロニ じゃがいも	654	32.2
15	○木	ごはん あじつけのり ぶたにくとさといものあげに かきたまじる	ぎゅうにゅう のり ぶたにく たまご とうふ とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう ねぎ	ごはん こめあぶら さといも でんぷん	658	27.7
16	金	てづくりピザ(5,6ねん) ミニパップキパン(1,2,3,4ねん) スープスパゲッティ ひじきサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ひじき	パセリ にんじん たまねぎ きゅうり もやし コーン オレンジ	こむぎこ パン スパゲッティ こめあぶら バター ごまあぶら	680	32.8
19	○月	ごはん こえびとうずらたまごのカレー だいこんサラダ みかん	ぎゅうにゅう えび うずらたまご チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん コーン みかん	ごはん こめあぶら こむぎこ じゃがいも	676	22.3
20	火	わかめごはん たらこのいそべあげ なめこじる おぐらかぼちゃ	ぎゅうにゅう たら みそ わかめ とうふ あずき	ほうれんそう もやし こまつな だいこん ねぎ かぼちゃ なめこ	ごはん でんぷん こめあぶら	657	24.3
21	○水	しょくパン チョコレートクリーム とりにくのハーブやき ほうれんそうのクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	ピーマン ほうれんそう にんじん たまねぎ	パン チョコクリーム オリーブオイル バター こむぎこ	670	28.4
22	木	こめこフォカッチャ ボイルフランクフルトソーセージ ペンネのソテー たまごスープ てづくりりんごのトルテ	ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン たまご	トマト こまつな にんじん たまねぎ りんご	パン ペンネ オリーブオイル アーモンド バター こむぎこ	763	27.6

◇はしは、わすれないようにしましょう。

## 12月の給食目標

### ☆給食ができるまでを知ろう

給食の材料や給食作りの工夫などについて調べてみよう。

### ☆かぜを予防する食事について調べてみよう

栄養のバランスがよい食べ方をしよう。



## ◆冬至に、かぼちゃはいかがですか？◆

1年中でもっとも昼の時間が短い日である「冬至」（今年12月22日）には、やってくる本格的な寒さにそなえるための習慣があります。栄養のあるかぼちゃを食べて健康を願ったり、柚子を浮かべたお風呂に入って体を温めたりするのです。

かぼちゃの実のオレンジ色は、「カロテン」という色素です。「カロテン」は、かぜの予防や目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれます。

冬至かぼちゃは、昔の人の知恵が生きている伝統料理です。



再生紙使用