

☆こんげつのもくひょう☆
よいしゅうかんを
みにつけよう!



12月

こんだてひょう



太田市立休泊小学校

平成30年度

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						たんぱく質(g)	
				からだをつくる(あか)		からだのちょうしきをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)			
				1群 たんぱくしつ	2群 むぎしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんすいかぶつ	6群 しほう		たんぱく質(g)
3	月	こぎつねごはん	牛乳 ミルク	ミネカゴカマス とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ だいこん ねぎ	ごはん さつまいも さとう	こめあぶら	577 27.8 17.7	
4	火	ごはん	牛乳 ミルク	マーボー豆腐 ひじきサラダ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら /カレブ マヨネーズ ごまあぶら	622 24.6 20.5
5	水	チョコチップパン	牛乳 ミルク	ポテトのそぼろあんかけ はくさいのクリームシチュー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	えだまめ しょうが たまねぎ はくさい コーン	チョコチップパン じゃがいも さとう	こめあぶら	670 23.8 25.4
6	木	ごはん	牛乳 ミルク	ハンバーグおろしソース れんこんのきんぴら いしかりじる	ぶたにく とりにく さつまあげ さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ だいこん れんこん ねぎ しめじ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう かたくりこ	こめあぶら ごま ごまあぶら	634 26.8 18.2
7	金	さとうあげパン	牛乳 ミルク	カレーうどん かいそうサラダ	ぶたにく なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ ほししいたけ コーン キャベツ	ツイストパン さとう うどん こんにやく	ごまあぶら ごま	697 22.7 24.5
10	月	ごはん	牛乳 ミルク	ぎょうざ しらたきのチャプチェ たまごのスープ	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ しめじ にんにく えのきたけ	ごはん ぎょうざのかわ じゃがいも しらたき かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	644 23.2 20.2
11	火	ごはん	牛乳 ミルク	カツカレー ロールサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも パンこ	こめあぶら ドレッシング	684 22.3 19.9
12	水	ごはん	牛乳 ミルク	はるまき ちゅうかあえ とうふチゲ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり もやし ねぎ だいこん はくさい にんにく しょうが はくさい	ごはん はるまきのかわ さとう	こめあぶら ごま	643 23.2 20.5
13	木	カレーピラフ えびの刺身ソース	牛乳 ミルク	イタリアンサラダ ウインナーとやさいのスープ	ベーコン えび ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン パプリカ	カレーピラフ じゃがいも ドレッシング	バター ドレッシング	619 22.3 22.2
14	金	せわりコッパパン	牛乳 ミルク	ソースもまるごとおたやきそば だいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん きゅうり	コッパパン ちゅうかめん さとう	こめあぶら	583 23.1 16.5
17	月	ごはん おおかふりかけ	牛乳 ミルク	おでん ツナサラダ	ちくわ さつまあげ がんもどき ツナ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ コーン だいこん	ごはん こんにやく	ドレッシング	573 39.6 16.5
18	火	ごはん	牛乳 ミルク	いわしのしょうがに じゃがいものなんばんに さっぱりあえ	いわし ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	こめあぶら	655 25.2 19.6
19	水	パーカーハウス	牛乳 ミルク	チキンタツタ ミネストローネ みかん	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく みかん	パーカーハウス じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら	652 24.2 25.3
20	木	わかめごはん チーズ	ジュ ア	ほっけのいちやほし ゆずだいこん とうじじる	ほっけ ぶたにく とうふ みそ	ジュ ア わかめ チーズ	にんじん かぼちゃ	だいこん ゆず ごぼう はくさい ねぎ	ごはん さとう	こめあぶら	570 27.1 13.2
21	金	セレクトランチ									

5の4
たくさん
たべたで賞

クリスマス
こんだて

とうじ
こんだて

※材料の都合で献立変更もあります。 ※ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。
※野菜はすべて加熱してあります。 ※朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。

12月22日は

冬至です!

12月分の給食費の引き落としは、12月26日(水)です。
スムーズに振替ができますよう準備をお願いします。

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境にして日が再び長くなっていくため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日としていました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされ祝われてきました。日本ではこの日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

お知らせ
(太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係より)

太田市では放射性物質測定検査を行っています。
太田市立休泊小学校の11月6日の給食
(献立名: 菜めし おでん ごまみそあえ いちごクレープ)
は、測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。

(太田市ホームページ→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→
「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています)



運盛り
陰の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされます。



冬至かぼちゃ
かぼちゃは昔の名前で「なんきん」。「運盛り」にも入るほか、夏にとれて長期間保存できたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる栄養源になりました。



ゆず湯
「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が判く」と縁起を担いで生まれた風習とされます。鮮やかな黄色と爽やかな香りが長く寒い冬の生活をリフレッシュします。