



# 12月献立表

こんげつ もくひょう たの しょくじ しかに た くふう  
今月の目標 《楽しい食事の仕方を工夫しよう》

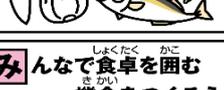
函南町立函南小学校

|  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
|--|--|--|--|--|--|
| 献立<br>   | 2<br>2色そばろごはん<br>ゆかりあえ<br>とん汁<br>りんご<br>牛乳   | 3<br>ちゅうかめん<br>五目ラーメン(つゆ)<br>だいがくいも<br>かたぬきチーズ<br>牛乳   | 4<br>きのこごはん<br>とり肉のあげに<br>みそ汁<br>牛乳  | 5<br>カレーピラフ<br>じゃがいものキッシュ<br>キャベツスープ<br>牛乳   | 6<br>麦ごはん<br>とり肉のピリからやき<br>じゃことやさいのナムル<br>チンゲンサイとたまごのスープ<br>みかん・牛乳                           |
| 献立メモ   | 【ゆかり】<br>ゆかりあえの「ゆかり」は、赤しそを使って作られたものです。ごはんと一緒に食べられることが多いですが、今日は和え物の調味料として使います。                    | 【だいがくいも】<br>だいがくいもは大正時代、東京神田(かんだ)地区の大学生がよく食べていたため、そう呼ばれるそうです。さつまいもを油で揚げ、タレとあえます。                 | 【きのこ】<br>きのこは苦手な人も多い食材の一つですが、食物せんいがとても多い食材です。今日はしめじ、しいたけを使ってきのこごはんにします。                    | 【キッシュ】<br>キッシュはフランス生まれの料理です。本来はパイの生地にも具材や卵を流し入れて作りませんが、給食ではグラタン用の皿に入れて作ります。  | 【チンゲンサイ】<br>チンゲンサイは中国生まれの野菜で、白菜の仲間です。静岡県でも多く作られており、生産量は全国で第2位になります。                          |
| 献立<br>   | 9<br>麦ごはん<br>はっぼうさい<br>ひじきとだいずのいために<br>牛乳  | 10<br>さつまいもごはん<br>とり肉のてりやき<br>はくさいのおひたし<br>みそ汁<br>りんご・牛乳   | 11<br>コーンライス<br>ハンバーグ<br>きのこソースかけ<br>こうやどうふスープ<br>牛乳                                       | 12<br>麦ごはん・のりふりかけ<br>あつやきたまご<br>ごまあえ<br>いもに<br>牛乳   | 13 <b>ふるさと給食</b><br>黒糖入り食パン<br>丹那牛乳のチキングラタン<br>だいこんスープ<br>みかん<br>牛乳                          |
| 献立メモ   | 【ひじき】<br>ひじきはワカメなどと同じ海藻の仲間です。日本で昔から食べられてきた食材で、「長ひじき」や「芽ひじき」などの種類があります。                           | 【はくさい】<br>白菜は中国生まれの野菜ですが、日本料理にも欠かせない野菜の一つです。カリウムが豊富(ほうふ)で、体の余分な塩分を外に出してくれます。                     | 【こうやどうふ】<br>こうやどうふは、豆腐を凍らせて乾燥させたりすることで豆腐の水分を抜いた食材です。そうすることで長持ちするようになります。                   | 【いもに】<br>いも煮は東北地方で親しまれている料理で、秋になると河川敷などでいも煮会が開かれ、東北地方の名物行事となっています。   | 【函南町ふるさと給食の日】<br>今日は函南町ふるさと給食の日です。丹那牛乳を使ったグラタンと、地元で作られた大根を使ったスープの登場です。                       |
| 献立<br> | 16<br>麦ごはん<br>キーマカレー<br>かいそうサラダ<br>オレンジ<br>牛乳  | 17<br>れんこんごはん<br>きびなごフライ<br>ちぐさあえ<br>みそ汁<br>牛乳   | 18<br>メイプルトースト<br>スパンテー<br>ふわふわたまごスープ<br>バナナ<br>牛乳   | 19 <b>冬至こんだて</b><br>ワカメごはん <br>サバのしおやき <br>ゆずびたし <br>ほうとう <br>牛乳 | 20 <b>クリスマス&amp;バースデー</b><br>バターライス<br>クランキーチキン<br>コールスローサラダ<br>ABCスープ<br>クリスマスツヨケキ・牛乳       |
| 献立メモ   | 【キーマカレー】<br>キーマとは「ひき肉」という意味があります。ひき肉を使い、それに合わせて他の具材も細かく刻みます。たっぷりの玉ねぎを炒めて作ります。                    | 【れんこん】<br>れんこんは、大きな穴がたくさん空いています。なので先を見通すことが出来るという意味合いとかけ、えんぎのよい食べ物としても使われます。                     | 【メイプルトースト】<br>バターにメイプルシロップを混ぜた物をパンにぬって焼きます。メイプルシロップは、カナダで多く作られており、サウカエテという木の樹液(じゅえき)になります。 | 【冬至(とうじ)】<br>1年で一番昼が短い日を「冬至」と言い、ゆず湯に入ったり、「ん」のつく食べ物を食べるといわれています。今年の冬至は21日です。  | 【クリスマス&バースデー給食】<br>今日は12月最後の給食ということでクリスマス献立としました。また12月のバースデー給食の日でもあります。12月生まれの皆さんおめでとうございます。 |
| 献立<br> | 23<br>午前中で下校  | 24<br>午前中で下校  | 25<br>冬休み  | 25日～1月6日は「ふゆやすみ」です。<br>1月の給食は8日から始まります。  |  |

## 冬休みの食生活～10のポイント

冬休みが始まります!!

冬休み中も生活習慣に気をつけて過ごしましょう!!

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>た</b> (食) べすぎに気をつけよう  | <b>の</b> (飲) み物は甘くないものを選ぼう   | <b>し</b> っかり手を洗ってから食事しよう             | <b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう  |
| <b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう  | <b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう        | <b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう             | <b>す</b> すんで、おうちのお手伝いをしよう   |
| <b>み</b> ンで食卓を囲む機会をつくろう  | <b>を</b> (お) やつは時間と量を決めてとろう  | <b>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</b>  |  |

