



12月献立表

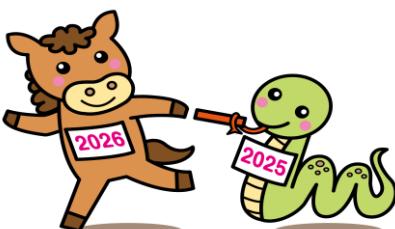
こんげつ もくひょう たの しょくじ しかた くふう
今月の目標《楽しい食事の仕方を工夫しよう》

函南町立函南小学校

	月	火	水	木	金
献立	1 2色そばろごはん いそびたし じゃがベー汁 みかん 牛乳 	2 うどん 和風つけ汁 魚をあげ茶おう キャベツのからしあえ 牛乳	3 コーンライス じゃがいものキッシュ キャベツスープ 牛乳	4 麦ごはん ハンバーグ ～きのこソースがけ～ ジュリエンヌスープ 牛乳 	5 麦ごはん はっぽうさい だいがくいも 牛乳
献立メモ	【みかん】 みかんにはかぜを予防したり、つかれを取ったりする働きがあります。果肉だけでなく、すじや皮にも栄養があるので、すじも取らずに食べてみてください。	【サワラ】 サワラを漢字で書くと魚へんに春と書きます。旬は産卵期の春という説と脂ののった冬という説の2つがあります。	【キッシュ】 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具材や卵を流し入れて作りますが、給食ではグラタン用の皿に入れて作ります。	【きのこ】 きのこは食物せんいが多い食材です。今日はしめじ、えのき、マッシュルームを使ってハンバーグのソースを作ります。	【だいがくいも】 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、そう呼べるそうです。さつまいもを油で揚げ、タレとあえます。
献立	8 麦ごはん キーマカレー かいそうサラダ 手作りオレンジゼリー 牛乳 	9 わかめごはん きびなごフライ ちぐさあえ かきたま汁 牛乳 	10 玄米入りパン 丹那牛乳のチキングラタン ラビオリースープ 牛乳	11 麦ごはん ぶたキムチ はるさめスープ りんご 牛乳 	12 ふるさと給食 さつまいもごはん ブリフライ おかかあえ 豚汁 みかん・牛乳
献立メモ	【キーマカレー】 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。	【たまご】 たまごにはたくさんの栄養があります。良質なたんぱく質はじめ、ほとんど全ての栄養があることから完全栄養食品とも呼ばれています。	【丹那牛乳】 今日は丹那牛乳をたくさん使ってチキングラタンを作ります。ホワイトルウから調理員さんが手作りしてくれます。感謝していただきましょう。	【キムチ】 キムチは韓国の伝統的な漬物です。本場韓国では毎日のように食べられており、家庭によっても味がちがいます。	【ふるさと給食の日】 今日はふるさと給食の日です。三島市産のさつまいもを使ったさつまいもごはんに県内産の豚肉を使った豚汁、県産のみかんを入れています。
献立	15 麦ごはん とりのからあげ はくさいのおひたし みそ汁 牛乳 	16 麦ごはん だいこんのみそ煮 ごまあえ 牛乳 	17 メイプルトースト スパシテー ^{スパシテー} ふゆやさいポトフ バナナ 牛乳	18 冬至こんだて れんこんごはん あつやきたまこ ゆずびたし ほうとう 牛乳 	19 クリスマス&バース バターライス クランキーチキン コールスローサラダ オニオンスープ クリスマスチーズケーキ・牛乳
献立メモ	【はくさい】 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、体の余計な塩分を外に出してくれます。	【だいこん】 今日は冬が旬の大根をたくさん使ったみそ煮です。大根は煮物や漬物、なべ、みそ汁、サラダなど色々な料理に使うことができる野菜です。	【メイプルトースト】 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、サトウカエデという木の樹液(じゅえき)になります。	【冬至(とうじ)】 1年で一番短い日を「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いと言われています。今年の冬至は22日です。	【クリスマス&バース-給食】 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-給食の日もあります。12月生まれの皆さんおめでとうございます。
献立	22 午前中で下校 	23 午前中で下校 	24 ふゆやす 冬休み 		
					24日～1月5日は「ふゆやすみ」です。

ふゆやす はじ
冬休みが始まります!!

ふゆやす ちゅう せいかつしきかん
冬休み中も生活習慣に
気をつけて過ごしましょう!!



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

じょう ぶ からだ
丈夫な体をつくる

たんぱく質

にくい 肉類



たまご 卵

だいす だいすせいひん
大豆・大豆製品

きゅうにゅう にゅう にゅうせいいひん
牛乳・乳製品



つよ こう さん か さ よう からだ まも
強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん
ほうれん草
うなぎ

ビタミンC

ブロッccoli
キウイフルーツ
いちご
じゃがいも

ビタミンE

サケ
アーモンド
かぼちゃ
サラダ油
油