



12月献立表

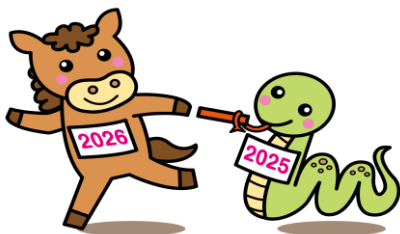
こんげつ もくひょう たの しょくじ ししかた くふう
 今月の目標 《楽しい食事の仕方を工夫しよう》

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～ ジュリエンスープ 牛乳	5 麦ごはん はっぼうさい 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は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。	【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、そう呼ばれるそうです。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 ちくさあえ 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。良質なたんぱく質をはじめ、ほとんど全ての栄養が揃ってい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す。	【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は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 スパノテー 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&パース 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 クリスマスイブケーキ・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もの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)】 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22日です。	【クリスマス&パース-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月のパース-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 	22 午前中で下校 	23 午前中で下校 	24 冬休み	24日～1月5日は「ふゆやすみ」です。	

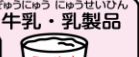
ふゆやす はじ
冬休みが始まります!!

ふゆやす ちゅう せいかつしゅうかん
冬休み中も生活習慣に
きをつけてすごしましょう!!



風邪予防に 丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE

