



# 12月こんだてひょう

令和2年12月  
千田小学校

月	火	水	木	金
<p>12月1日は、映画の日にちなんで、「鬼滅の刃」給食が登場するよ。</p>	<p><b>1 「鬼滅の刃」給食</b></p> <p>炭治郎のわかめごはん 善逸のかぼちゃチーズフライ 全集中サラダ 伊之助のぼたん鍋風汁 禰豆子のいちごプリン</p>	<p><b>2 樋口真結愛さん献立</b></p> <p>ごはん 小いわしの梅から揚げ ヘルシーサラダ さつまいものごまみそ汁</p>	<p><b>3</b></p> <p>はちみつレモントースト ナッツサラダ マカロニクリームシチュー</p>	<p><b>4 にいがた和牛給食</b></p> <p>ごはん 手作りふりかけ ブロッコリーのごまマヨあえ にいがた和牛のすき焼き</p>
	<p>ごはん あぶら アーモンド さとう チョコレート</p> <p>牛乳 わかめ ハム ひじき ぶたにく とろろ みそ チーズ</p> <p>かぼちゃ ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ みずな しらす</p> <p>E:688kcal P:25.0g</p>	<p>ごはん あぶら さとう さつまいも こま</p> <p>牛乳 こいわし だいす ハム あつあげ みそ</p> <p>みずな キャベツ もやし にんじん たまねぎ みつば</p> <p>E:631kcal P:22.0g</p>	<p>パン マーガリン はちみつ さとう アーモンド じゃがいも こむぎこ マカロニ</p> <p>牛乳 とりにく なまクリーム</p> <p>レモン きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ</p> <p>E:615kcal P:21.7g</p>	<p>ごはん こま さとう マヨネーズ</p> <p>牛乳 しらすほし あおりの かつおぶし ツナ きゅうりにく</p> <p>ブロッコリー キャベツ にんじん みずな たまねぎ はくさい ねぎ しらす</p> <p>E:707kcal P:27.9g</p>
	黄	赤	緑	黄
<p><b>7</b></p> <p>ごはん 手作り豆腐ハンバーグ バイクドポテト 白菜のみそ汁</p>	<p><b>8 柘刈伊美さん献立</b></p> <p>ごはん いかのアーモンドがらめ 野菜たっぷりのにら酢あえ 肉じゃが</p>	<p><b>9</b></p> <p>中華めん みそラーメンスープ 野菜チップス りんご</p>	<p><b>10 吉田真杜さん献立</b></p> <p>ごはん さばのごま焼き えいようまんてんサラダ あたたか汁</p>	<p><b>11</b></p> <p>ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ かぶ漬け うすくず汁</p>
<p>ごはん パンこ かたくりこ じゃがいも あぶら</p> <p>牛乳 ぶたにく とりにく たまご あぶらあげ みそ だいす</p> <p>たまねぎ だいこん にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ</p> <p>E:654kcal P:25.5g</p>	<p>ごはん かたくりこ さとう アーモンド あぶら じゃがいも こま</p> <p>牛乳 いか ツナ のり わかめ ぶたにく</p> <p>ごまつな みずな キャベツ たまねぎ にんじん きぬさや</p> <p>E:695kcal P:29.5g</p>	<p>めん あぶら かたくりこ さつまいも</p> <p>牛乳 ぶたにく みそ ちりめんじゃこ だいす あおりの</p> <p>もやし たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ みずな れんこん こほう りんご</p> <p>E:662kcal P:25.9g</p>	<p>ごはん あぶら こま じゃがいも ながいも さとう さつまいも</p> <p>牛乳 さば ハム とうろ みそ</p> <p>しょうが にんじん だいこん きゅうり</p> <p>E:609kcal P:25.4g</p>	<p>ごはん かたくりこ あぶら さとう こま</p> <p>牛乳 だいす とりにく レバー みそ なると とうろ</p> <p>しょうが かぶ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ みずな</p> <p>E:631kcal P:25.7g</p>
黄	赤	緑	黄	
<p><b>14 小泉ひよりさん献立</b></p> <p>キムチチャーハン オムレツ 水菜のいろいろサラダ 5色のなんちゃってトマトスープ</p>	<p><b>15</b></p> <p>ごはん さけ 鮭のチャンチャン焼き 五目ひじき じゃがいものみそ汁</p>	<p><b>16</b></p> <p>里芋ごはん カリフラワーの梅マヨサラダ もやしのみそ汁 みかん</p>	<p><b>17 1年生リクエスト給食</b></p> <p>ホットドック (コッパン・ウィンナー) しょうゆフレンチ 卵スープ クレープ</p>	<p><b>18 久保田悠斗さん献立</b></p> <p>わかめごはん 鶏のから揚げ 根菜と大豆の炒め物 ほかほか野菜汁</p>
<p>ごはん あぶら さつまいも こま マカロニ</p> <p>牛乳 ぶたにく しらすほし たまご ウィンナー だいす ハム とりにく わかめ</p> <p>にんじん とうもろこし はくさい みずな キャベツ たまねぎ トマト</p> <p>E:687kcal P:26.9g</p>	<p>ごはん あぶら さとう じゃがいも</p> <p>牛乳 さけ みそ さつまいも あぶらあげ ひじき だいす</p> <p>たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん さやいんげん はくさい</p> <p>E:602kcal P:26.4g</p>	<p>ごはん さといも マヨネーズ こま じゃがいも</p> <p>牛乳 とりにく あぶらあげ ツナ みそ だいす</p> <p>にんじん カリフラワー キャベツ みずな うめ もやし ねぎ みかん</p> <p>E:602kcal P:20.3g</p>	<p>パン さとう あぶら さとう</p> <p>牛乳 ウィンナー ハム ベーコン たまご</p> <p>ごまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ パセリ</p> <p>E:692kcal P:25.7g</p>	<p>ごはん あぶら かたくりこ</p> <p>牛乳 とりにく ベーコン だいす みそ わかめ</p> <p>れんこん ごまつな にんじん だいこん かぼちゃ しめじ ねぎ</p> <p>E:666kcal P:24.0g</p>
黄	赤	緑	黄	
<p><b>21 冬至メニュー</b></p> <p>ごはん ぶりカツ なめたけあえ ほうとう汁</p>	<p><b>22</b></p> <p>ごはん ホイコーロー 中華卵スープ みかん</p>	<p><b>23</b></p> <p>うどん 和風汁 えびいかかき揚げ 野菜の漬物</p>	<p><b>24 クリスマスマニュー</b></p> <p>ドライカレー もみの木サラダ 手作りプリンアラモード</p>	<p>12月21日は 冬至</p>
<p>ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう パター ほうとうめん</p> <p>牛乳 ぶりの のり とりにく あぶらあげ みそ だいす</p> <p>みずな キャベツ にんじん えのきたけ かぼちゃ こほう はくさい ねぎ</p> <p>E:642kcal P:27.0g</p>	<p>ごはん あぶら さとう かたくりこ</p> <p>牛乳 ぶたにく みそ とうろ なるこ たまご</p> <p>たけのこ にんじん ピーマン キャベツ もやし だいこん みつば みかん</p> <p>E:602kcal P:25.9g</p>	<p>うどん あぶら こむぎこ</p> <p>牛乳 とりにく あぶらあげ えび いか こんろ</p> <p>にんじん たまねぎ しめじ はくさい ねぎ キャベツ だいこん きゅうり</p> <p>E:637kcal P:23.3g</p>	<p>ごはん あぶら さとう こむぎこ クッキー</p> <p>牛乳 とりにく ひよこめめ チーズ ハム なまクリーム</p> <p>にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー パプリカ キャベツ みかん バイナップル</p> <p>E:711kcal P:30.2g</p>	

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



## 今月も6年生が考えた献立が登場します

11月に引き続き、6年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します。寒くなってきた12月にぴったりの体が温まる献立がいっぱいです。おたのしみに♪



## にいがた和牛給食、ついに最終回

新潟県から提供していただいた「にいがた和牛」は、4日が最後の登場です。提供して下さった生産者の方に感謝しながら味わいましょう。





12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えましょう。

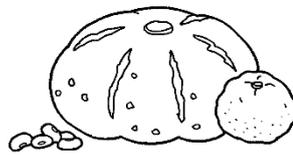
## 冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

## もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



## 作ってみよう！人気の給食メニュー

### ☆全集中サラダ 1日(火)「鬼滅の刃」給食のメニュー

分量は4人分です

炭治郎たちが使う呼吸法「全集中の呼吸」。一度に大量の酸素を取り入れ、身体能力を上げます。血液中のヘモグロビンをつくる「鉄分」たっぷりのほうれん草サラダです。残さず食べて、午後の授業も全集中だ！

(材料) ・ほうれんそう：1袋 ・にんじん：1/3本 ・ひじき(乾燥)：8g ・ハム：4枚  
・アーモンド縦切り：20g (なければ白ごま：大さじ1)

★しょうゆ：大さじ1 ★酢：小さじ2 ★砂糖：小さじ1/2 ★ごま油：小さじ1

(作り方) ①ひじきは水でもどす。ほうれんそうは3cm、にんじん・ハムは千切りにする。

②ひじき・ほうれんそう・にんじんを沸騰した湯でさっとゆで、水で冷やす。

③★の調味料を混ぜ合わせ、よく水気をしぼった②、ハム、アーモンドと和えてできあがり。