



12月こんだてひょう

令和2年12月
東山小学校

月	火	水	木	金
	1 「鬼滅の刃」給食 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	2 ゆでうどん 和風汁 野菜チップス みかん	3 ごはん さばのみりん焼き ひじき煮 さつまいものみそ汁	4 にいがた和牛給食 ごはん 手作りふりかけ 即席漬け にいがた和牛のすき焼き
	ごはん あぶら アーモンド さとう チョコレート 牛乳 わかめ ハム ひじき ぶたにく とうふ みそ チーズ かぼちゃ ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ みずな しらすだき	うどん かたくりこ じゃがいも さつまいも あぶら 牛乳 とりにく だいず あおりのり にんじん だいこん しいたけ ねぎ はくさい れんこん みかん	ごはん あぶら さとう さつまいも 牛乳 さば とりにく だいず あぶらあげ みそ しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ	ごはん こま さとう マヨネーズ 牛乳 しらすほし あおりのり かつおぶし ツナ きゅうにく キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん しらすだき
	E:668kcal P:22.9g	E:690kcal P:24.2g	E:652kcal P:25.9g	E:677kcal P:26.1g
	7 根菜カレー ひじきマリネ 牛乳寒天のみかんソース	8 ごはん ますのチャンチャン焼き 五目豆 里芋のみそ汁	9 中華めん わかめラーメンスープ じゃがチーズ りんご	10 ごはん ししゃもの南部揚げ チーズ納豆 白菜のみそ汁
ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう 牛乳 ぶたにく ハム たまねぎ にんじん れんこん ごぼう きゅうり キャベツ みかん	ごはん あぶら さとう さといも 牛乳 ます みそ さつまあげ あぶらあげ だいず こんぶ たまねぎ キャベツ にんじん はくさい	めん じゃがいも パター 牛乳 ぶたにく なると わかめ ベーコン チーズ にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし りんご	ごはん こむぎこ こま あぶら さとう 牛乳 ししゃも なつとう チーズ あぶらあげ みそ はくさい えのきたけ パセリ	ごはん パンこ かたくりこ さつまいも 牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご ベーコン たまねぎ だいこん にんじん はくさい
E:683kcal P:20.3g	E:619kcal P:28.3g	E:625kcal P:26.2g	E:683kcal P:20.0g	E:665kcal P:25.0g
14 ごはん 鶏の塩こうじカレー焼き コロコロポテトサラダ なめこのみそ汁	15 ごはん さばのみそ煮 大根サラダ かきたま汁	16 里芋ごはん キャベツの梅マヨサラダ もやしのみそ汁	17 ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ 浅漬け うすくず汁	18 手作り焼きカレーパン 冬野菜のポトフ みかん
ごはん じゃがいも こま マヨネーズ 牛乳 とりにく だいず かつおぶし とうふ みそ わかめ きゅうり にんじん なめこ ねぎ	ごはん さとう あぶら かたくりこ 牛乳 さば みそ ハム たまご とうふ しょうが キャベツ だいこん にんじん きゅうり ねぎ	ごはん さといも さとう マヨネーズ こま じゃがいも 牛乳 とりにく あぶらあげ ハム みそ にんじん キャベツ だいこん うめ もやし ねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう こま 牛乳 だいず とりにく ぶたレバー なると とうふ しょうが だいこん キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	パン あぶら こむぎこ パンこ 牛乳 ぶたにく とりにく にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ みかん
E:608kcal P:26.6g	E:619kcal P:27.2g	E:608kcal P:19.3g	E:654kcal P:27.0g	E:617kcal P:21.9g
21 冬至メニュー ごはん ぶりカツ なめたけあえ ほうとう汁	22 ごはん ホイコーロー 中華卵スープ りんご	23 クリスマスマニュー ペペロンチーノ カレーコンソメスープ クリスマスデザート	12月21日は冬至 	
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 牛乳 ぶり のり とりにく あぶらあげ みそ だいず みずな キャベツ にんじん えのきたけ かぼちゃ ごぼう はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ 牛乳 ぶたにく みそ とうふ なると たまご 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 りんご	ごはん むぎ あぶら こむぎこ コーンフレーク チョコレート 牛乳 ベーコン えび とりにく なまクリーム ヨーグルト たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン かぼちゃ とうもろこし フロccoli もも みかん		
E:642kcal P:27.0g	E:602kcal P:25.9g	E:678kcal P:24.4g		

※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。

「鬼滅の刃」給食が登場

12月1日映画の日になんで、「鬼滅の刃」給食が登場します。登場キャラクターのイメージカラーや特徴を給食メニューで表しました。楽しんで食べよう！

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。

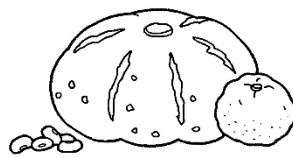
冬休みの過ごし方について



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。