



# 平成30年度12月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	こ ん だ て め い 献 立 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量(中学年)	
		血や肉やほねになるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー(kcal) たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
3 (月)	そぼろごはん 牛乳 けんちんじる ひじきのにつけ デザート	牛乳 たまご とうふ とりにく あぶらあげ ひじき ぶたにく	こめ むぎ さとう さといも あぶら ゼリー	しょうが さやいんげん にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	647	17.3
4 (火)	ラスク 牛乳 ポークビーンズ はくさいとまやしのいためもの	牛乳 だいす ぶたにく	パン マーガリン さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト はくさい もやし ホールコーン	658	25.5
5 (水)	ごはん 牛乳 いもだんごじる だいこんのとりみに あさりのつくだに	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく あさりのつくだに	こめ じゃがもち さとう あぶら でんぷん	チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ だいこん しょうが さやいんげん	660	19.0
6 (木)	あんかけやきそば 牛乳 ミニぶどうパン フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく いか うすらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぷん パン	にんじん たまねぎ はくさい もやし ほししいたけ こまつな もも ぼんかん パイン りんご	680	19.0
7 (金)	ピラフ 牛乳 こまつなとぶたにくのスープ さつまいもとにんじんのごまあえ	牛乳 ウィンナー えび ぶたにく だいす	こめ むぎ バター あぶら さつまいも でんぷん ごま はるさめ さとう	たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく にんじん こまつな	634	23.6
10 (月)	ごはん 牛乳 ごじる おかかあえ ぶたにくのしょうがいため	牛乳 だいす 豆乳 あぶらあげ ぶたにく かつおぶし みそ	こめ さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん ねぎ しめじ だいこん こんにゃく はくさい もやし しょうが たまねぎ	672	20.4
11 (火)	ミルクパン はっこう乳 クラムチャウダー こまつなときこのソテー はちみつ	はっこう乳 牛乳 あさり ベーコン スキムミルク	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ はちみつ	にんじん たまねぎ パセリ こまつな しめじ ホールコーン	614	15.8
12 (水)	なめし 牛乳 いりどり ハムたま くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく たまご こおりとうふ ハム	こめ ごま さといも あぶら さとう	だいこんぼ にんじん れんこん さやいんげん こんにゃく ごぼう ほうれんそう みかん	652	20.1
13 (木)	ほうとう 牛乳 むしパン ひじきのマヨあえ デザート	牛乳 ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ ひじき 豆乳プリン	ほうとう むしパン さとう ごま マヨネーズ	かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ	649	29.7
14 (金)	ごはん 牛乳 キーマカレー はくさいとしらすのあえもの ふくじんづけ	牛乳 ぶたにく スキムミルク レンズまめ しらす	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい ふくじんづけ	664	16.2
17 (月)	たらこごはん 牛乳 とんじる ぶどうまめ	牛乳 たらこ ぶたにく とうふ みそ だいす	こめ むぎ ごま さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん ねぎ はくさい	608	15.4
18 (火)	ライトフランスパン 牛乳 ミネストローネ とりのからあげ チンゲンサイのソテー デザート	牛乳 ベーコン いんげんまめ ツナ とりにく	パン マカロニ あぶら でんぷん ガトーショコラ	たまねぎ にんにく にんじん ホールトマト パセリ しょうが ホールコーン チンゲンサイ セロリ	725	29.4

※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

## 地産地消とは？

「地産地消」とは「地域生産・地域消費」を略した言葉で、「地域で作られたものを地域で食べる」という意味です。私たちの住む神奈川県では、たくさんのおいしい食べものが作られ、給食でも地域の野菜を使っています。地産地消には、たくさんのよいところがあります。

### 新鮮

生産地が近いので、魚も野菜も新鮮なものを使うことができます。

### 環境

生産地が近いので、食材を運ぶ燃料が減り、環境に優しいといえます。

地域で作られたものを食べることは、どんなよいところがあるのかな？



### 安心

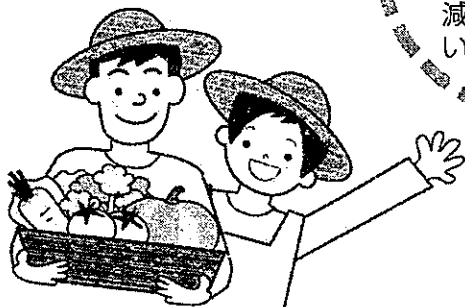
作る人と食べる人の顔が見え、話ができる関係は信頼と安心を生み出します。

### 元気

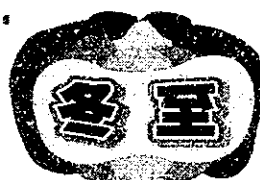
地元で作ったものを地元で消費するので地域経済が活性化します。

### 食育

地元の食材を知ること、食文化を守り、食の大切さを感じることができます。



冬至の日には「かぼちゃ」を食べることが、厄除けや病気に効果があると伝えられ、古くから習慣とされています。かぼちゃは、エネルギーが高く、カロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。



また、「ゆず湯」に入ると体が温まり風邪予防になります。

今年の冬至は12月22日です。昔から伝わる知恵を試してみたいはかがですか？