



# 令和元年度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)
2 (月)	ごはん 牛乳 にくみそに いそかあえ	牛乳 とりにく なまあげ みそ たまご かつおぶし のり	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん グリーンピース ほうれんそう	631	18.2
					24.5	1.6
3 (火)	マーブルしょくパン はっこう乳 クラムチャウダー こまつなのソテー	はっこう乳 牛乳 あさり ツナ スキムミルク ベーコン	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ パセリ こまつな ホールコーン	638	19.1
					22.4	2.4
4 (水)	だいこんピラフ 牛乳 にくだんごのスープ あげぎょうざ くだもの	牛乳 ウィンナー にくだんご とうふ おさかなぎょうざ	こめ むぎ あぶら はるさめ でんぷん ごまあぶら	だいこん ホールコーン にんにく パセリ たまねぎ にんじん こまつな しょうが みかん	668	25.6
					19.5	2.1
5 (木)	ほうとう 牛乳 むしパン ひじきのマヨネーズあえ デザート	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ ひじき とりにく	うどん むしパン さとう マヨネーズ ごま おこめのムース	かぼちゃ にんじん はくさい しめじ キャベツ ほうれんそう ねぎ	606	25.8
					21.8	1.9
6 (金)	ごはん 牛乳 さつまじる だいこんのとろみに なっとう	牛乳 とりにく ぶたにく みそ なっとう	こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな しょうが さやいんげん はくさい	648	17.3
					24.6	1.9
9 (月)	ドーナツパン 牛乳 コーンクリームスープ ミートパンネ	牛乳 とりにく ぶたにく	パン じゃがいも さとう あぶら バター マカロニ コーンスターチ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ホールコーン クリームコーン エリンギ にんにく	673	23.2
					25.9	2.2
10 (火)	そぼろごはん 牛乳 けんちんじる はくさいとツナのいためもの	牛乳 たまご とりにく あぶらあげ とうふ ツナ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しょうが はくさい さやいんげん こんにゃく	632	21.4
					27.3	2.3
11 (水)	なめし 牛乳 おでん ひじきとだいずのもの くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ ちくわ うずらたまご こんぶ あげはんぺん がんもどき ひじき だいず なまあげ	こめ ごま じゃがいも さとう あぶら	だいこんば こんにゃく だいこん にんじん しらたき パナナ	655	17.9
					25.0	2.3
12 (木)	こめロールパン 牛乳 かぶのクリームシチュー ブロッコリーとキャベツのサラダ	牛乳 ベーコン スキムミルク	パン バター こむぎこ あぶら マヨネーズ	にんじん かぶ たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ ホールコーン	624	30.4
					21.6	2.2
13 (金)	ごはん 牛乳 のっぺいじる きりぼしだいこんのにつけ ぶりのゆずみそかけ	牛乳 とりにく なまあげ ぶり あぶらあげ みそ	こめ さといも でんぷん あぶら さとう	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ きりぼしだいこん ゆず	667	18.6
					28.3	1.9
16 (月)	《ペルー料理》 アロス・コン・マリスコス(かいせんチャーハン) 牛乳 カルドデガジーナ(とりにくのスープ) チチャロンデベスカド(さかなのマリネ) デザート	牛乳 ウィンナー えび あさり とりにく うずらたまご ホキ マンゴープリン	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも スパゲティ でんぷん オリーブオイル	たまねぎ ピーマン エリンギ しょうが にんじん パセリ レモン パプリカ	661	20.5
					26.7	2.5
17 (火)	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 うずらたまご いか	ちゅうかめん パン あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ もやし ほししいたけ もも みかん パイン りんご	671	19.0
					25.7	2.5
18 (水)	ごはん 牛乳 キーマカレー はくさいとじゃこのあえもの	牛乳 ぶたにく レンズまめ スキムミルク だいず ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく はくさい きゅうり	654	17.9
					22.8	2.0
19 (木)	ライトフランスパン 牛乳 ミネストローネ とりにくのからあげ ゆでブロッコリー デザート	牛乳 ベーコン いんげんまめ とりにく	パン じゃがいも あぶら でんぷん マカロニ デザート	たまねぎ にんにく にんじん セロリー ホールトマト パセリ しょうが	699	25.1
					29.2	2.8

\*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。



## 冬至

冬至は1年の中で最も昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。昔から、冬至の日に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと伝えられてきました。かぼちゃはカロテンが豊富で、のどや鼻の粘膜をじょうぶにし、寒さに耐える強い体をつくる手助けをしてくれます。また、ゆず湯に入ると体があたたまり、風邪の予防になります。

今年の冬至は12月22日(日)です。  
昔から伝わる冬至の風習で、

風邪を予防しましょう♪



## 年越しに食べるものは？

年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
  - ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
  - ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
- また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。



## オリンピック・パラリンピック給食

今月の国は「ペルー」です。  
お楽しみに！

