



12月 こんだてひょう



宇都宮市立田原西小学校

給食回数17回(米飯回数14回) 米粉パン1回 県産小麦使用0回

日付	飲み物	主食	副食	お も な ざ い り よ う			行事	ランチュム		
				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	骨や筋肉をつくる	体の調子をととのえる			エネルギーのもとになる	
2(月)	牛乳	麦入りごはん	セルフ二色丼 けんちん汁	667 30 21	牛乳 たまご とり肉 とうふ	にんじん グリーンピース ごぼう ごまつな だいこん	こめ むぎ サラダ さとう	1-1 2-2 4-2		
3(火)	牛乳	お弁当の日		☆学校からは牛乳が出ますので、飲み物の持参は不要です。				1-1 2-2 4-2		
4(水)	牛乳	麦入りごはん	にらまんじゅう ハンサンスウ ちゅうかコンスープ	628 21.9 14.1	牛乳 たまご ハム ぶた肉	ニラ キャベツ ねぎ にんにく しょうが	たまねぎ コーン チンゲンサイ にんじん もやし	こめ むぎ でんぷん さとう ごま油	1-1 2-2 4-2	
5(木)	牛乳	麦入りごはん	さげのさいきょう焼き からしあえ 肉じゃが	644 26 14.7	牛乳 さげ みそ ぶた肉	もやし はくさい ごまつな にんじん グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダ油			
6(金)	牛乳	麦入りごはん	チキンカレー ゆで野菜 グレープフルーツゼリー	689 21.4 19.9	牛乳 とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく にんじん	コーン ブロッコリー グレープフルーツ	こめ むぎ さとう サラダ油		
9(月)	牛乳	麦入りごはん	わかさぎのフリッター こんにゃくサラダ マーボーどうふ	645 23.2 21.8	牛乳 わかさぎ とうふ ぶた肉 みそ	キャベツ にんにく しょうが だいこん	たまねぎ コーン にんじん ニラ ねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう でんぷん	5-1 6-1	
10(火)	牛乳	米粉パン	ビーナッツクリーム オムレツ ゆで野菜 肉だんごスープ	635 31.3 25.5	牛乳 とり肉 たまご わかめ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい だいこん	こまつな コーン	パン ビーナッツ でんぷん はるさめ		
11(水)	牛乳	麦入りごはん	ぶりの照り焼き ごまあえ みそ汁	665 28.7 20.1	牛乳 ぶり あぶらあげ わかめ みそ	たまご	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	5-1 6-1	
12(木)	牛乳	麦入りごはん	とりのごまみそ焼き 春雨とニラの炒めもの いものこ汁	638 31.8 16.2	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 とうふ	たまご	ニラ にんじん しいたけ しょうが ねぎ	こめ むぎ サラダ油 ごまつな さとう	5-1 6-1	
13(金)	牛乳	麦入りごはん	さばの香辛焼き おひたし なめこ汁	626 30.7 19.9	牛乳 さば とうふ みそ		にんにく ごまつな キャベツ なめこ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま油 サラダ油		
16(月)	牛乳	麦入りごはん	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー みそ汁	638 24.7 14.7	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ わかめ	たまねぎ	ほうれん草 コーン さとう たまねぎ	こめ むぎ さとう マヨネーズ じゃがいも	2-1 3-2 4-1	
17(火)	牛乳	コッペパン	りんごジャム インディアンポテト キャベツのスープ オレンジ	647 22.9 2.2	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ りんご	にんじん グリーンピース キャベツ オレンジ	パン さとう でんぷん サラダ油	2-1 3-2 4-1	
18(水)	牛乳	麦入りごはん	さんまの梅煮 いそべあえ にらたま汁 手づくりプリン	675 27.7 18.3	牛乳 さんま のり たまご	たまねぎ	もやし ほうれん草 キャベツ ニラ たまねぎ	こめ むぎ さとう		
19(木)	牛乳	牛ごぼう ごはん	もやしとニラのごまあえ みそ汁	664 25.3 19.6	牛乳 牛肉 みそ のり		ごぼう にんじん えだまめ もやし にんにく	こめ むぎ ごまつな さとう ごま		
20(金)	牛乳	コーンピラフ	フライドチキン ゆでやさしい野菜スープ ケーキ【ショート・チョコ・モンブラン】	704 25.1 22.9	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ コーン	にんじん たまねぎ もやし ごまつな ケーキ	こめ むぎ でんぷん サラダ油 ケーキ	クリスマス 献立 セレクト 給食	2-1 3-2 4-1
23(月)	牛乳	わかめごはん	五目あつやきたまご おひたし かぼちゃのそぼろ煮 りんご	635 24 16.8	牛乳 わかめ たまご ぶた肉	ほうれん草 りんご	はくさい もやし かぼちゃ にんじん	こめ むぎ さとう サラダ油	冬至献立 	3-1 5-2 6-2
24(火)	牛乳	コッペパン	マーマレード とり肉のハーブ焼き ゆでやさしい ビーフシチュー	644 32.8 20.9	牛乳 牛肉 とり肉	たまねぎ ほうれん草 キャベツ オレンジ	にんじん パセリ セロリ トマト	パン さとう サラダ油 じゃがいも 小麦粉	3-1 5-2 6-2	
25(水)	牛乳	煮込みうどん	えび天ぷら ゆでやさしい アイスクリーム	610 25.7 26.9	牛乳 えび あぶらあげ なると わかめ	とり肉	ねぎ にんじん ごまつな キャベツ コーン	うどん サラダ油 アイス	3-1 5-2 6-2	

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。

摂取基準：エネルギー 650kcal たんぱく質 26g 脂質 21.3g 塩分2g

冬至とかぼちゃ



冬至とは、1年の中で一番昼が短くなる日のことです。運がつくとして「ん」のつく食べものかぼちゃ(なんきん)を食べます。昔は夏にとったかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬至に食べました。この日にかぼちゃを食べると、かぜをひかないといわれます。



冬至七草って知ってる？

- かぼちゃ(南瓜) 冬至に食べると縁起が良いとされる食べものは他にもあります。とくに「ん」が2回つく食べ物は運がつくとされており、冬至七草と言います。
- ぎんなん ・ れんこん
- にんじん ・ きんかん
- かんてん
- うどん(うどん)

日本のクリスマスの始まり



クリスマスの歴史は古いですが、日本にクリスマスがやってきたのは1552年に現在の山口県に宣教師フランシスコ・ザビエルが始めたことが最初でした。

●外国のクリスマスの伝統菓子

ブシュ・ド・ノエル(フランス菓子)

フランス発祥のお菓子です。切り株に見立てたロールケーキです。日本でもケーキ屋さんによく見かけますね。



シュトレン(ドイツパン)

ドイツ発祥の菓子パンです。生地にはドライフルーツやナッツが練りこまれています。ドイツのクリスマスでは伝統的に食べられているそうです。



ククロフ(オーストリア菓子)

オーストリア発祥のお菓子です。ヨーロッパで多く知られていくる伝統菓子です。その地域によって呼び方は変わるそうですが、特徴的な形は変わりません。

