



よていこんだてひょう



2023年12月

相楽東部広域連立笠置小学校

日	こんだてめい		血・肉・骨のもとになる赤色の食べ物	熱や力のもとになる黄色の食べ物	体のちようしをととのえる緑色の食べ物	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
1 金	牛乳 牛乳	ごはん	鶏肉のすき焼き風煮	もやし	鶏肉のすき焼き風煮	今日から12月ですね。体をあたためる根菜類やあたたかい汁物を食べて、寒さをのりきりましょう。	633 kcal 24.8 g
4 月	牛乳 牛乳	ごはん	♪じゃが豚キムチ	♪にら玉スープ	♪じゃが豚キムチ	今週はかぜ予防こんだて週間です。からだをあたためる食べものや栄養がたかくさんある旬の野菜を使ったこんだてが登場します。	527 kcal 21.3 g
5 火	牛乳 牛乳	ごはん	♪ほうれん草のカレー	フレンチサラダ	♪ほうれん草のカレー	ほうれん草は、冬に美味しい野菜です。冬に採れたほうれん草のほろが、夏に採れたほうれん草よりもビタミンCが3倍も多いです。	597 kcal 19.2 g
6 水	牛乳 牛乳	ごはん	♪鯖の甘辛揚げ	白菜のお浸し	♪鯖の甘辛揚げ	さばは、旬の時期が2つあります。春と冬です。春にとれる鯖は、あっさりとした味のため、西京やきなど味をしっかりとつける料理に向いています。冬にとれる鯖は脂がのっているため、お刺身などで食べるとおいしいですよ。	519 kcal 19.0 g
7 木	牛乳 牛乳	ごはん	♪かぼちゃグラタン	トマトスープ	♪かぼちゃグラタン	かぼちゃは夏から秋にかけて収穫されます。しかし、おいしいのは今の時期です。収穫してすぐ食べるよりも、2~3か月おいておくと甘みがまわって、おいしくなります。	720 kcal 26.3 g
8 金	牛乳 牛乳	ごはん	♪大根ご飯	三色和え	♪大根ご飯	だいこんは12月~2月ごろが旬です。寒さから身を守るため、甘みが増します。はりがあって、みずみずしい大根を選ぶと、おいしいですよ。	488 kcal 22.7 g
11 月	牛乳 牛乳	ごはん	♪手作りパイシチュー	♪豆腐のみそ汁	♪手作りパイシチュー	調理員さんの手作りのパイシチューでパイシチューを作りました。ボリュームたっぷりですが、おいしいですよ♪	778 kcal 24.2 g
12 火	牛乳 牛乳	ごはん	♪ピーフン入り野菜炒め	♪豆腐のみそ汁	♪ピーフン入り野菜炒め	ピーフンは何からできているでしょう？ ①米 ②豆 ③小麦粉 答え：①米 ピーフンは米からできている種です。	532 kcal 23.0 g
13 水	牛乳 牛乳	ごはん	♪白菜とそぼろのあんかけ丼	♪実だくさんみそ汁	♪白菜とそぼろのあんかけ丼	汁物の材料のことを「実」といいます。今日はどんな「実」が入った汁物でしょうか？	551 kcal 25.2 g
14 木	牛乳 牛乳	ごはん	♪塩パニラトースト	♪マカロニサラダ	♪塩パニラトースト	塩パニラトーストは、パニラエッセンスを使い、パニラの香りをつけています。パニラは、ラン科の植物です。その実が「パニラピース」と呼ばれ、甘くていい香りがします。	530 kcal 20.7 g

日	こんだてめい		血・肉・骨のもとになる赤色の食べ物	熱や力のもとになる黄色の食べ物	体のちようしをとのえる緑色の食べ物	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
15 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうふ	ごめ あぶら さとう かたくりこ	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ もやし にら しいたけ	ホイコーローはこの料理でしよう？ ①韓国 ②中国 ③タイ 答え：②中国 中国の人気メニューです。	646 kcal
	主食	ご飯					29.5 g
	主菜	ホイコーロー 					
	汁物	中華スープ					
18 月	牛乳	牛乳 いい歯の日献立	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ ツナみすに わかめ けずりぶし	ごめ パン さとう あぶら ごま	しょうが ごぼう たまねぎ はくさい にんじん だいこん	今日はいい歯の日こんだてです。ごぼうが入ったつくねを作りました。しっかりかんでたべましょう。よくかむと、だ液がたくさん出て、味がよく分かるようになります。よくかむことは、よく味わうことにつながります。	556 kcal
	主食	ご飯					27.3 g
	主菜	ごぼう入りつくね 					
	汁物	白菜の香味和え 大根のすまし汁					
19 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく さつまあげ かつおぶし	ごめ むぎ ちゃんぽんめん あぶら さとう	はくさい もやし あおねぎ きくらげ にんじん キャベツ	ちゃんぽんは、肉や魚介類、野菜を具としためん料理です。いろいろなものを混ぜることを「ちゃんぽん」といいます。混ぜる、ごちゃ混ぜにするということからついた名前ではないかといわれています。	671 kcal
	主食	わかめご飯					26.6 g
	主菜	ちゃんぽん 					
	汁物	キャベツのおかか和え					
20 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく さとう わかめ みそ けずりぶし	ごめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが はくさい	じゃがいもはどの部分を食べているでしょう？ ①根 ②き ③花 答え：②き じゃがいもはくきの部分を食べています。	550 kcal
	主食	ご飯					25.0 g
	主菜	五目豆腐					
	汁物	じゃがいものみそ汁					
21 木	牛乳	牛乳 給食最終日	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご	ごめ むぎ マーガリン あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	今日で2学期の給食が終わりです。冬休みも3食しっかり食べて、たくさん遊んで、また元気に3学期も給食をたくさん食べてくださいね♪	749 kcal
	主食	キャロットライスのクリームソースかけ					22.4 g
	主菜	キャベツのコンソメサラダ					
	デザート	ココアマフィン					

※米は京都府産です。下線の食材は京都府産のものです。混ぜごはん、丼、カレー等の日は、麦が入ったごはんです。

※21日(木)で2学期の給食は終了です。給食エプロンの洗濯等、お世話になりありがとうございました。3学期もよろしくお願ひします。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

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。



冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



デジタル版の献立表はこちらから！
下記のQRコードを読み込んでいただくと、ご覧いただけます。



給食の感想やご意見をお聞かせください！
下記のQRコードを読み込んでいただくと、入力していただけます。

