

月	火	水	木	金
こんだて	えいよう三色		12月10日(火)とうふチゲ	
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	
おかずの内容(g)	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>		<p>12月10日(火)とうふチゲ</p> <p>チゲという料理はキムチや肉、魚介類、豆腐、野菜を煮込んだ韓国の鍋料理です。韓国の調味料である、コチジャンやテンメンジャンで味付けします。本当はとも辛い料理ですが、給食ではみなさんが食べやすいように、味を調節しています。</p>	

こんだて	2	3	4	5	6
栄養価	643	654	681	632	631
おかずの内容(g)	<p>ミニパン・揚げパン 牛乳 ワンタン 豚肉の甘酢煮</p>	<p>ごはん・牛乳 しおちゃんこ汁 大豆の燗煮 ☆焼さんま</p>	<p>黒糖パン・牛乳 ミートスパゲティ ☆プロコリーの マヨネーズ風味焼</p>	<p>ごはん・牛乳 タンホータン ☆にらチヂミ</p>	<p>ごはん・牛乳 せんべい汁 がめ煮</p>

こんだて	9	10	11	12	13
栄養価	653	618	634	641	696
おかずの内容(g)	<p>ミルクパン・牛乳 ホークンチュ(米粉ルー) とろりオレンジポンチ</p>	<p>ごはん・牛乳 とうふチゲ ☆焼シューマイ 韓国のり</p>	<p>コッペパン・牛乳 わかめとうろす卵のスープ ☆ガイヤン ミックスジャム</p>	<p>ごはん・牛乳 沢煮鮎 ☆焼さば ふりかけ</p>	<p>ごはん・牛乳 五目ラーメン 豆かりんとう</p>

こんだて	16	17	18	19	20
栄養価	667	691	625	625	639
おかずの内容(g)	<p>コッペパン・牛乳 タイビーエン ココック</p>	<p>ごはん・牛乳 ホークラライ(米粉ルー) ☆豆腐サラダ</p>	<p>おさつパン・牛乳 コーンと卵のスープ 煮込みミートボール</p>	<p>ごはん・牛乳 かぼちゃのほうとう ☆さわらのゆずソース</p>	<p>コッペパン・牛乳 冬野菜スープ ☆鶏肉の香草焼 フルーツゼリー</p>

こんだて	23
栄養価	622
おかずの内容(g)	<p>ごはん・牛乳 さつまい 肉豆腐</p>

冬至

冬至とは、一年で一番昼が短い日のことです。昔から冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣があります。これは、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝され、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるといわれたからです。また、ゆずのような香りの強い植物は、邪気(悪い事)をはらうといわれているので、ゆず湯に入ります。今年の冬至は12月22日です。給食では、19日に「かぼちゃのほうとう」が登場します。

3学期の給食は、1月8日(水)から始まります！3学期は6年生の選んだりクエスト献立が登場します。お楽しみに！

☆...オープン献立

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー比(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
12月平均	647	25.3	28	300	75	1.8	2.7	237	0.43	0.52	27	2.23	3.5
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上