



12月のこんだて ☆

令和5年11月30日



今年も残りあとわずかとなりました。一年が過ぎるのは本当に早いものですね。給食を残す子も少なくなり、「今日の給食ぜんぶ食べれたよ～」とたくましい成長ぶりもみられた2学期でした。冬休み中もたくさん食べて遊んで、寒い冬を元気に乗り越えましょう！一年間ご協力いただきましてありがとうございました。



日にち (曜日)	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
1 (金)	麦ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のゴマ和え 果物・牛乳	豚肉・焼き豆腐 ちくわ・味噌 牛乳	米・麦 糸コシ・白ごま 砂糖	長ネギ・白菜・人参 えのき・ほうれん草 バナナ	391	11
5 (火)	にんじんピラフ ハムカツ マカロニサラダ 果物・牛乳	ハム・卵 牛乳	米・バター コンソメ・油 てんぷら粉・砂糖 パン粉・マカロニ マヨネーズ	人参・玉ねぎ・レタス きゅうり・玉ねぎ・パイン	392	10.9
7 (木)	もち麦ごはん おでん ひじきと青菜の炒めもの 果物・牛乳	さつま揚げ 焼きちくわ うすら卵 牛乳	米・もち麦 こんにやく 砂糖・油	大根・長ひじき 青菜・人参 みかん	361	15.7
8 (金)	ドックパン タンドリーチキン 野菜サラダパスタ きのこ白菜のシチュー 果物・牛乳	鶏肉・豚肉 ヨーグルト ベーコン・牛乳	ドックパン ケチャップ パスタ・砂糖 シチュールー ドレッシング	にんにく・ピーマン・人参 レタス・きのこ類・白菜 玉ねぎ・りんご	448	12
11 (月)	ひじきごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き さつま汁 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 味噌・牛乳	米・もち米 マヨネーズ さつまいも こんにやく 砂糖	芽ひじき・しめじ・人参 ゴボウ・にんにく・もやし 長ネギ・大根・バナナ	433	17.6
12 (火)	もち麦ごはん 韓国風大根の煮物 ブロッコリーサラダ 果物・牛乳	豚肉・豆腐 ちくわ・味噌 牛乳	米・もち米 ドレッシング 油・砂糖	大根・人参・生姜 にんにく・しめじ・長ネギ ブロッコリー・みかん	452	14.8
14 (木)	麦ごはん ひとくちトンカツ 大根のきんぴら・味噌汁 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 油揚げ・味噌 牛乳	米・麦・油 てんぷら粉 砂糖・パン粉	レタス・キャベツ・大根 人参・白菜・玉ねぎ りんご	432	12.8
15 (金)	チキンカレー さつまいもスティック 大根サラダ 果物・牛乳	鶏肉・ベーコン 牛乳	米・じゃがいも 油・カレールー さつまいも 砂糖	人参・ほうれん草・玉ねぎ 大根・りんご・きゅうり パイン	422	10.6
18 (月)	スパゲティミートソース さつまいもサラダ 野菜スープ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン ヨーグルト 牛乳	パスタ・砂糖 シチュールー さつまいも マヨネーズ	人参・玉ねぎ・ケチャップ グリーンピース・きゅうり 玉ねぎ・レタス・水菜 キャベツ・大根・りんご	512	14.4
19 (火)	ふりかけごはん ししゃもフライ 冬至かぼちゃ 貝たくさん味噌汁 果物・牛乳	ししゃも 味噌・牛乳	米・麦・油 てんぷら粉 砂糖・パン粉	ブロッコリー・小豆 かぼちゃ・大根・玉ねぎ えのき・人参・みかん	430	16.2

材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

冬至の話

冬至は、一年で一番昼が短い日。この日を境にしたいに日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入るなどの習慣があります。かぼちゃは野菜の少ない冬にとってはとても栄養価の高い食べ物で重宝しました。また、ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を子どもたちにも伝えていきましょう。今年も22日(金)が冬至の日です。

根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

園児が育てた畑の大根もとても大きく育ってきました。また、「切干し大根作り」も少しづつ始まります。

根の部分・・・でんぷんの消化を助け、解毒作用があります。

葉の部分・・・粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。

給食では大根を煮物やみそ汁、炒め物にしたり、また葉の部分は「菜飯」にしたりと無駄なく使用しております。

裏面もご覧ください。