



12月 かんたてだより

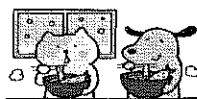


『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

令和3年11月30日
勝山市立三室小学校

日 曜日	朝立名 ◎毎日、牛乳(200ml) ができます。	朝		午後		晩		栄養価	
		おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品			
		たんぱく質	無機質(カリウムなど)	ビタミン・無機質(食物せんいなど)	炭水化物	脂質			
1 水	ごはん 豆腐のみぞ汁 いわしのカリカリフライ ほうれん草のおひたし 1日1アイアン給食	とうふ いわし(鰯) かつおぶし	みそ わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	ごはん じゃがいも でんぶん	あぶら	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.8 g 炭水化物 1.9 g たんぱく質 91.4 g		
2 木	中華おこわ 白菜スープ ピーフンサラダ ゆずゼリー	ハム とりにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん だけのこ しいたけ いんげん はくさい だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん もちごめ ピーフン さとう ゼリー	ごまあぶら	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 2.9 g たんぱく質 108.1 g		
3 金	鶏うどん お好み焼き フルーツミックス	とりにく たまご かつおぶし かまぼこ	あおのり ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ みかん パイナップル おうとう バナナ	うどん でんぶん こむぎこ		エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 2.7 g たんぱく質 76.6 g		
6 水	ごはん マーボー豆腐 とり天 中華サラダ	とうふ とりにく みそ ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ にら にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし	ごはん さとう でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 724 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 24.6 g 炭水化物 3.0 g たんぱく質 94.3 g		
7 火	ごはん のっpei汁 魚のみぞマヨネーズ焼き かぶの即席漬け	あつあげ さかな 魚	みそ ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ かぶ	ごはん さといも でんぶん ヨネーズ		エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.5 g 炭水化物 2.4 g たんぱく質 87.4 g		
8 水	大豆入りツナごはん 小松菜スープ 野菜ソテー	だいす ツナ(煮) ぶたにく ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しょうが こまつな しいたけ もやし キャベツ たまねぎ バブリカ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.9 g 炭水化物 3.0 g たんぱく質 86.3 g		
9 木	ごはん 肉じゃが ごまあえ 青のり煮干し	ぎゅうにく ぶたにく にぼし(鰯) あおのり ぎゅうにゅう 牛乳		たまねぎ にんじん いんげん(こんにく) ほうれんそう キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	ごま	エネルギー 680 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 2.0 g たんぱく質 106.2 g		
10 金	コッペパン ポークピーンズ オムレツ コールスローサラダ	だいす ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん トマト グリビース キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 23.1 g 炭水化物 2.8 g たんぱく質 81.4 g		
13 月	ありかえ 振替	冬至にゆず湯とかぼちゃ		冬至は1年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないと言われています。		今年は12月22日です!			
14 火	ソースカツ丼 大根のみぞ汁 おはづけ	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ はくさい きゅうり しょうが	ごはん こむぎこ さとう パン	あぶら	エネルギー 628 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.8 g 炭水化物 2.4 g たんぱく質 103.7 g		
15 水	ごはん おでん 鰯の竜田揚げ ゆかりあえ	ちくわ さば(煮)	こんぶ ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん にんじん しいたけ(こんにく) しょうが キャベツ きゅうり かぶ あかじそ	ごはん さといも さとう でんぶん	あぶら	エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.0 g 炭水化物 2.2 g たんぱく質 94.6 g		



12月 こんだてだより



かわいなん かわい
令和3年11月30日
かつやましりつもじょうがっこ
勝山市立三室小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日 曜日	12月 毎日	こんだてめい 献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) ができます。	朝		昼		晩 食費
			たんぱく質	無機質(カリウムなど)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 ビタミン・無機質【食物せんいなど】	おもにエネルギーのものとなる食品 炭水化物	
16	木	ごはん 中華スープ メンチカツ 野菜サラダ	ぶたにく ハム	牛乳	もやし にんじん しいたけ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング
17	金	ホットドッグ クリームシチュー オレンジ	りんご とりにく	牛乳	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリビース オレンジ	パン じゃがいも	あぶら
20	月	カレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリビース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが	ごはん じゃがいも	ドレッシング
21	火	ごはん まいたけ汁 ブリのしょうゆ漬け焼き 塩もみ・冬至なんきん 冬至(22日)にちなんだ献立	うすあげ みそ ブリ(魚)	わかめ 牛乳	まいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ	さとう あずき しらだまもち	
22	水	ピラフ コンソメスープ チキンナゲット プロッコリー・デザート お楽しみ給食	ハム ベーコン とりにく	牛乳	にんじん とうもろこし グリビース たまねぎ キャベツ いんげん プロッコリー	ごはん じゃがいも こむぎこ デザート	あぶら

この月の給食目標

感謝して食べよう

学校給食には多くの人がかかわっています!

おいしくいただきましょう

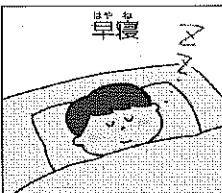
給食は、栄養士が献立を考て、調理員さんが給食を作ります。
また、食材は生産者さんが育てたりとったりしたものを、運送業者さんが
学校まで運びます。多くの人の力によって、みなさんに届けられています。



寒さに負けない!
冬休みの生活習慣



冬休みを楽しく過ごすための6つのポイント!

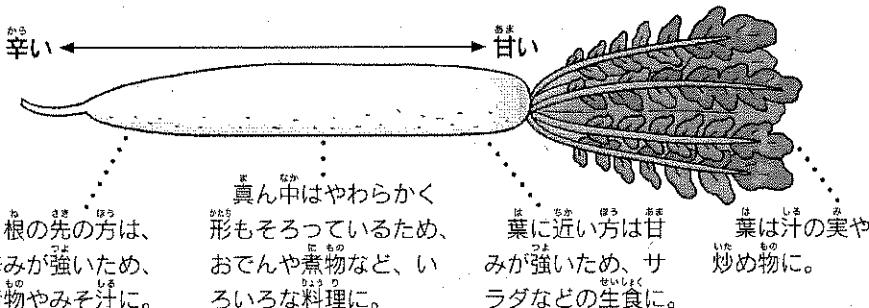


冬休みに入ても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいをしっかりするようにしましょう。

また、年末年始はいろいろな食べ物を食べる機会が増えると思います。食べ過ぎには気をつけましましょう。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



だいこんの根の部分は冬です。大根は漬け物や煮物、サラダなどいろいろな料理に使うことができます。葉から根まで、部位によって甘みや辛みなどが違うので、料理によって使い分けることで、よりおいしく食べることができます。

だいこんの根の部分には、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。食べ過ぎてしまった時にも、おすすめの食材です。

