



平成28年度  12がつのよていこんだてひょう  福沢小学校

日	曜日	こんだてめい			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギーたんぱく質水分	*の印の 記数
		しゅしょく	のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつや力になるもの	からだのちようしとどのえるもの		
1	木	こくとう ロールパン	牛乳	コンソメスープ ハンバーグ フライドポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	パン じゃがいも あぶら	ブロッコリー にんじん もやし キャベツ	654kcal 23.5g 29.5g 2.6g	
2	金	ごはん	牛乳	とうふとこまつなのすましじる *ししゃもフリッター さといものそぼろにのりのつくだに	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも とりにくのり	ごはん あぶら ★さといも さとう	にんじん こまつな しめじ さやいんげん	623kcal 22.1g 18.7g 2.1g	*1,2年1本 3年~2本
5	月	しゅくぱん りんごジャム	牛乳	コーンポタージュスープ *にくだんご やさいソテー	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	パン マーガリン あぶら	とうもろこし たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン	620kcal 24.6g 19.4g 2.5g	*1~3年1コ 4年~2コ
6	火	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる さばのみそれに おかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば かつおぶし	ごはん ★さつまいも	たまねぎ ★はくさい はねぎ もやし	636kcal 26.8g 19.4g 2.5g	6年生校外学習
7	水	ピビンバ	牛乳	もずくとやさいのちゅうかスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ もずく みそ ヨーグルト	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう ぜんまい たまねぎ	654kcal 25.0g 18.8g 1.8g	
8	木	ロールパン	牛乳	ペンのクリームに とりにくのケバブふう おんやさい	ぎゅうにゅう うずらのたまご とりにく ベーコン なまクリーム	パン ペンネ あぶら はちみつ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	625kcal 32.2g 27.8g 3.2g	
9	金	チキンカレー	牛乳	ハムサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ハム	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり ふくじんづけ	668kcal 18.9g 19.3g 2.6g	
12	月	ツナマヨ トースト	牛乳	もやしのコンソメスープ *ポイルウインナー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ウインナー	パン マヨネーズ ドレッシング	もやし にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	632kcal 25.7g 35.6g 2.7g	*1年1本 2年~2本
13	火	ホット ラーメン	牛乳	しょうゆラーメンスープ *あげシューマイ だいこんのあまずあえ	ぎゅうにゅう やきぶた なた シューマイ	ホットラーメン あぶら さとう ごまあぶら	もやし チンゲンさい メンマ にんじん ねぶかねぎ ★だいこん きゅうり	608kcal 23.6g 19.6g 2.6g	*1~4年2コ 5,6年3コ
14	水	ごはん	ジョア	はんべんのすましじる ぶりのてりやき きりぼしだいこんのもの	ジョア はんぺん わかめ ぶり とりにく あぶらあげ	ごはん さとう あぶら	しめじ たまねぎ きりぼしだいこん しらたき にんじん	602kcal 25.8g 11.9g 2.3g	
15	木	サンドパン	牛乳	にくだんごのトマトスープ しろみざかなのフライ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう にくだんご ホキフライ	パン じゃがいも さんおんとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	646kcal 25.0g 22.7g 2.6g	
16	金	にくどんぶり	牛乳	もやしとにんじんのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん しらたき さとう あぶら	たまねぎ にんじん えのき もやし はねぎ みかん	676kcal 27.6g 21.0g 3.1g	
19	月	コッペパン	牛乳	ポトフふうスープ さけのチーズやき	ぎゅうにゅう ウインナー さけ チーズ	パン じゃがいも あぶら	★だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ピーマン	619kcal 32.2g 24.2g 3.0g	
20	火	ごはん	牛乳	はつぼうさい はるまき もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう いか うずらのたまご なたとぶたにく	ごはん あぶら でんぷん はるまき ごまあぶら	にんじん ★はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンさい もやし ほししいたけ きゅうり	668kcal 22.6g 23.1g 2.7g	
21	水	ごはん	牛乳	ほうとうじる ぶたにくのしょうがいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく	ごはん ほうとう でんぷん あぶら	かぼちゃ ほうれんそう ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし	659kcal 27.3g 20.7g 2.8g	
22	木	スパゲッティ ナポリタン	コーヒー 牛乳	キャベツのコンソメスープ *とりのからあげ クリスマスカップケーキ	コーヒーぎゅうにゅう ウインナー とりにく	スパゲッティ あぶら でんぷん カップケーキ	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム キャベツ ほうれんそう	661kcal 23.1g 27.5g 2.7g	*1~3年1コ 4年~2コ

給食回数...16回

★ 今月の平均栄養価はエネルギー:641 kcal、
タンパク質:25.4g、脂質22.7g、塩分:2.6g

★ 今月の給食目標は
《仲良く楽しく食べましょう》です。

★ ★は福沢地域の生産者の野菜です。

★ メニューは都合により変更することがあります。

★ 冬休み明けの給食は1月10日(水)からになります。

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。
かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいう言い伝えもあります

