



がつ こん だて よ てい ひょう

12月 献立予定表

令和5年度
志免中央小学校

めあて 「 すききらいをせず、のこさずたべよう 」

にち	ようび 曜日	こんだて	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく しつ %	しぼう %	
			おもにエネルギー のもとになる	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる				
1	きん 金	しょくパン ビーフンチュー ハニーサラダ りんごゼリー	パン ジャがいも あぶら さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト キャベツ きゅうり	595	23.3	19.7	
4	げつ 月	むぎごはん よせおでん キャベツのすみそあえ あさりのつくだに	こめ むぎ さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう てんぷら とりにく あつあげ ちくわ うすらのたまご みそ あさり	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり もやし しょうが	609	26.7	18.6	
5	か 火	むぎごはん みそにこみうどん こまつなのびたし みかん	こめ むぎ かんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが こまつな みかん	602	21.1	16.5	
6	すい 水	むぎごはん とりにくとだいすのごまに ほうれんそうのいそあえ きくらげのふりかけ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす のり ひじき かつおぶし	しょうが こんにゃく にんじん たけのこ いんげん ほうれんそう もやし きくらげ	626	22.4	18.8	
7	もく 木	むぎごはん はっちゃんどうふ きりほしだいこんのサラダ りんご	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あさり えび とりにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん きりほしだいこん キャベツ きゅうり りんご	589	23.9	13.8	
8	きん 金	コッパン やさいスープ サーモンフライ コールスロー	パン ジャがいも あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ	はくさい たまねぎ にんじん だいこん キャベツ コーン	630	24.1	26.8	
11	げつ 月	【おおいたけんのきょうどりょうり】 むぎごはん だんごじる とりてん かぼすあえ	こめ むぎ あぶら しらたまもち でんぷん こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ハム	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ もやし こまつな	671	26.4	25.4	
12	か 火	むぎごはん とうふのすましじる にこみハンバーグ きんぴらごぼう	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく ぶたにく	たまねぎ えのき にんじん みずな ごぼう いんげん	613	23.1	18.3	
13	すい 水	むぎごはん ごじる さばのにつけ ほうれんそうとひじきのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいす みそ さば とりにく ひじき	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	686	27.4	23.8	
14	もく 木	カレーライス かいそうサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそう ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	628	22.7	16.1	
15	きん 金	ロールパン クリームスパゲティー カリプロサラダ こめこタルト	パン スパゲティー あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー コーン	667	23.7	26.5	
18	げつ 月	むぎごはん ちゅうかスープ チンジャオロースー フルーツあんじん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ぎゅうにく	たまねぎ しいたけ ねぎ コーン ピーマン たけのこ あかピーマン にんにく しょうが きくらげ	596	23.2	16.2	
19	か 火	★しょくいんの日【ふくおかこんだて】 むぎごはん がめに ブロッコリーのめんたいあえ のりのつくだに	こめ むぎ さとう さといも あぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たらこ のり	にんじん れんこん ごぼう だいこん たけのこ しいたけ こんにゃく きぬさや ブロッコリー	614	21.9	19.9	
20	すい 水	【とうじのこんだて】 むぎごはん けんちんじる さんまのかぼすレモンに かぼちゃのそぼろあんかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ さんま とりにく	しいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく ねぎ かぼちゃ	645	22.4	21.1	
21	もく 木	【クリスマスこんだて】 チキンライス オニオンスープ てりやきチキン ブロッコリー えらべるデザート	こめ あぶら マカロニ さとう デザート	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく ブロッコリー	764	29.8	33.5	
※自然災害や物資の調達障害などで献立が変更・中止になる場合があります。						平均栄養量	636	24.1	21.0
※牛乳は毎日つきます。						基準栄養量	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%

今年の冬至は
12月22日です。



幸運を呼び込む冬至の食べ物

20日(水)とうじのこんだて

給食の中には、どんな「ん」がつく食べ物が入っているかな?さがしてみましよう。

ん のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。



21日(木)
えらべるデザート

- チョコケーキ
- いちごケーキ
- フルーツゼリー



大晦日 3択 クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう?

- ① 体を温める
- ② 月が隠れる
- ③ 家の中に隠れる

Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう?

- ① (White bean)
- ② (Red bean)
- ③ (Green bean)

Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう?

- ① 縄文時代
- ② 平安時代
- ③ 江戸時代

Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう?

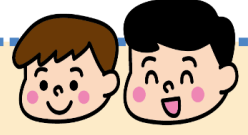
- ① 長生きする
- ② 子たくさん
- ③ 頭が良くなる

Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は?

- ① アジ
- ② プリ
- ③ ウナギ

こたえ

Q1=② (旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③
Q4=① (細く長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②



来年の給食は、1月10日(水)から始まります。
冬休みの間、いろいろな行事を楽しみながら、元気に過ごしましょう。