

# 12月 きゅうしよくこんだてひょう



平成30年度 なみえ創成小・中学校

こんだてひょうの見かた

こんだてのないう

下記のエネルギー・たんぱく質・脂質・塩分量は、小(中学年)・中学生の学校給食摂取基準です。

## 冬至には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入ろう！

22日は冬至です。冬至とは、一年で一番、昼間の短い日のことをいいます。この日には、かぼちゃ料理を食べたり、ゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。かぼちゃは、夏にとれる野菜ですが、冬まで保存できるので、色の濃い野菜が不足する冬に食べて、元気に過ごそうという昔の人の知恵と言えます。

冬休み中には、年越しやお正月など、家族そろっての楽しい行事がたくさんありますね。このような時には、夜、寝るのが遅くなったり、夜食を食べ過ぎて、朝ごはんが食べられなかったりと、生活リズムがくずれがちになります。健康のために、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけてください。それから、食事も好きなものばかり食べるのではなく

日	メニュー	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3	<p>やさいの おかかあえ / さけのバターしょうゆやき</p> <p>ごはん / ジャガイものみそしる</p>	650kcal	27.0g	18.0g	2.0g
4	<p>ひじきサラダ / ぶどうゼリー</p> <p>カレーライス</p>	702kcal	21.6g	20.8g	2.6g
5	<p>はるさめサラダ / だいがくいも</p> <p>ちゅうかめん / ちゃんぽんのしる</p>	643kcal	25.7g	20.4g	3.7g
6	<p>くだもの(りんご)</p> <p>ホイコーローどん / かいそうスープ</p>	602kcal	22.1g	20.5g	2.9g
7	<p>オムレツトマトソースがけ / フレンチサラダ</p> <p>しょくパン / コーンシチュー</p>	738kcal	26.2g	32.5g	3.7g
10	<p>繰替休業日</p>	547kcal	24.8g	13.3g	2.3g
11	<p>さわらのさいきょうやき / いそかあえ</p> <p>ゆかりごはん / よしのじる</p>	702kcal	21.6g	20.8g	2.6g
12	<p>とうじかぼちゃ / キャベツのあえもの</p> <p>ソフトめん / おやこうどのしる</p> <p>★冬至の日こんだて★</p>	797kcal	30.2g	22.3g	4.0g
13	<p>くだもの(オレンジ)</p> <p>ちゅうかどん / わかめスープ</p>	602kcal	22.1g	20.5g	2.9g
14	<p>かいそうサラダ</p> <p>きなこあげパン / てづくりワンタンスープ</p>	738kcal	26.2g	32.5g	3.7g
17	<p>やさいのやくみあえ / にざかな(あかうお)</p> <p>ごはん / てづくりすいとん</p>	704kcal	27.1g	20.4g	3.2g
18	<p>からしあえ / ひじきいりあつやきたまご</p> <p>ごましおごはん / やさいのうまに</p>	665kcal	28.2g	22.2g	3.0g
19	<p>パンパンジーサラダ / あげぎょうざ</p> <p>ちゅうかめん / みそラーメンのしる</p>	616kcal	27.4g	20.7g	3.1g
20	<p>クリスマスケーキ</p> <p>イタリアンサラダ / フライドチキン</p> <p>えびピラフ / ジュリエンヌスープ</p> <p>★クリスマスこんだて★</p>	724kcal	27.8g	30.0g	3.3g
21	<p>終業式</p>	861kcal	30.1g	22.6g	3.7g

