

12月のこんだてひょう



平成28年（2016年）

甲斐市立竜王東小学校

日 曜 日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
12/1 (木)	やはたいもごはん	ぶたにく	にんじん	こめ むぎ やはたいも	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのねぎみそやき	さば みそ	ねぎ しょうが	さとう	
	カレーきんぴらごぼう	ぶたにく だいず さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん えだまめ	あぶら さとう	
	とうふのすましじる	とうふ たまご	みずな にんじん しいたけ		
2 (金)	きなこあげパン	きなこ		コッペパン さとう あぶら	クイズ正解者の希望献立⑦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	からあげ	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら	
	イタリアンサラダ	ハム チーズ	えだまめ コーン にんじん	じゃがいも シーズドレッシング	
	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	セロリー キャベツ にんじん えのきたけ		
5 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	まつかぜやき	とりにく ぶたにく だいず みそ たまご とうふ	ねぎ しょうが	ごま さとう	
	ひじきサラダ	ひじき	ヤングコーン キャベツ えだまめ パプリカ	かおりごまドレッシング	
	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ だいこん はくさい	やはたいも あぶら	
	りんご		りんご		
6 (火)	かわりパン ジャム			コッペパン ジャム	クイズ正解者の希望献立⑧
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たこやき	たこ たまご たらすりみ	キャベツ わけぎ しょうが	こむぎこ たこやきこ	
	ごしきあえ		こまつな しめじ はくさい にんじん もやし コーン	わふうドレッシング	
	ちんげんさいのスープ	とうふ	チンゲンサイ きくらげ たまねぎ にんじん		
	あじつけこざかな	こざかな		ごま	
7 (水)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのわふうマスタードやき	ホキ みそ	たまねぎ	さとう	
	かぼちゃとじゃがいものそぼろに	ぶたにく	かぼちゃ	じゃがいも さとう かたくりこ	
	きりぼしだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう きりぼしだいこん		
	チーズヨーグルトケーキ	ぎゅうにゅう	ブルーベリー	ビスケット	
8 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカリカリあげ	さば		コーンフレーク あぶら	
	ちぐさあえ	たまご わかめ	キャベツ もやし にんじん	さとう ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく あさり	はくさい にんじん ニラ ねぎ しいたけ こまつな コーン にんにく	ワンタン ごまあぶら	
9 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん あかさかトマト りんご	あぶら じゃがいも カレールー	
	にたまご	たまご		さとう	
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	にんじん キャベツ きゅうり コーン えだまめ	わふうドレッシング	
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	カクテルゼリー	
12 (月)	かきあげどん	ちくわ いか	にんじん たまねぎ えだまめ コーン ごぼう	こめこ てんぷらこ こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいのナムル		こまつな もやし キャベツ コーン にんじん	ナムルドレッシング	
	とうふのみそしる	とうふ みそ	はくさい だいこん にんじん ねぎ		
13 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのピリからやき	いか トウバンジャン	にんにく しょうが ねぎ	ごま さとう	
	ひじきとじゃがいものにつけ	ひじき ちくわ ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	さとう じゃがいも	
	とうにゅうスープ	みそ とりにく とうにゅう	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ しめじ こまつな	あぶら	
	りんご		りんご		

14 (水)	ちゃんぽん	ぶたにく えび あさり みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ コーン にんにく しょうが	ちゅうかめん ごまあぶら	クイズ正解者の希望献立⑨
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あげワントン	ぶたにく	はくさい ニラ	ワントンのかわ ごまあぶら	
	ナムル	ハム トウバンジャン	こまつな にんじん もやし こんにゃく	ごまあぶら ごま	
	きっかみかん		みかん		
15 (木)	ビビンバ	ぶたにく みそ たまご のり トウバンジャン	ごぼう しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいそういりチヂミ	ぶたにく ひじき トウバンジャン	ニラ しいたけ にんじん ねぎ	こむぎこ こめこ ごまあぶら	
	とうふのピリからスープ	とりにく とうふ	にんじん キャベツ チンゲンサイ		
16 (金)	はちみつパン			はちみつパン	クイズ正解者の希望献立⑩
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃものオランダあげ	ししゃも チーズ	パセリ にんじん	あぶら てんぷらこ こめこ	
	いろどりサラダ		ごぼう にんじん きゅうり えだまめ コーン	さつまいも ごま ごまドレッシング	
	ベジタブルスープ		レタス だいこん たまねぎ こまつな にんじん		
	やわらかプリン	ぎゅうにゅう スkimミルク		プリンのもと	
19 (月)	にしょくどん	ぶたにく たまご	ごぼう しょうが にんにく	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ハム	きりぼしだいこん コーン もやし きゅうり こまつな	ごま ナムルドレッシング	
	キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ	はくさいキムチづけ こんにゃく しめじ にんじん もやし ニラ	ごまあぶら	
	みかん		みかん		
20 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのサムジャンやき	あじ トウバンジャン みそ	ねぎ にんにく しょうが	ごま ごまあぶら	
	きんぴらごぼう	ぶたにく	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	さとう あぶら	
	はくさいのみそしる	とうふ みそ	はくさい だいこん たまねぎ	おじゃがもちボール	
21 (水)	※冬至献立				
	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのあおのりフライ	いわし	にんにく しょうが	あぶら パンこ こむぎこ	
	まめとかぼちゃのサラダ	ミックスビーンズ	かぼちゃ コーン パプリカ きゅうり	ごまドレッシング	
22 (木)	※クリスマス献立				
	クリスマスリースふうクリームソースかけピラフ	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン スkimミルク	パプリカ えだまめ いんげん にんじん たまねぎ	シチューのもと	
	ジョア	ジョア			
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが		
	シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	シーザードレッシング ごま	
	コンソメスープ		レタス コーン たまねぎ パセリ		
	クリスマスケーキ			チョコレートケーキ	

*都合により変更する場合があります。

冬至に【かぼちゃ】はいかがですか！？

12月21日(水)は【冬至】です！！

1年中でもっとも昼の時間が短い日を「冬至（とうじ）」といいます。
本格的な冬の寒さに備え、この日には、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、
ゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入って身を清めたりする習わしがあります。

どうして冬至にかぼちゃを食べるの？  冬至にかぼちゃを食べると「病氣にかからない」「かぜにかかりにくくなる」などの言い伝えがあります。ビタミンなどを多く含む「かぼちゃ」を食べることによって、元気に過ごせるようにという願いが込められているのです。	かぼちゃにはどんな栄養があるの？  かぼちゃはビタミンを含む栄養の宝庫です。かぼちゃの実のオレンジ色は「カロテン」という色素です。カロテンは体内でビタミンAになり、かぜの予防や目の疲れ、皮膚の乾燥を防いでくれます。また、かぼちゃの皮には食物繊維が多く含まれています。	一年中見かけるけど、主な産地はどこ？  本来かぼちゃは夏に収穫される野菜ですが、現在は一年中出回っています。冬の産地は、主にメキシコやニュージーランドです。国内では、北海道、鹿児島、茨城が主な産地です。
---	---	--