



# 12月のこんだてひょう



平成30年（2018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	からだのちゅうしをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
12/3 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハッシュドビーフポテト	ワインビーフ	にんじん グリーンピース しょうが にんにく あかさかトマト たまねぎ	こめあぶら オリーブオイル じゃがいも	
	はなやさいのサラダ		キャベツ カリフラワー パプリカ コーン えだまめ ブロッコリー	ごまドレッシング	
	たまごとベーコンのスープ	ベーコン たまご あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン こまつな パセリ		
4 (火)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのピーナッツやき	とりにく みそ	しょうが ねぎ	さとう ピーナッツ	
	こんさいとひじきのペペロンチーノ	ひじき ベーコン	ごぼう れんこん ピーマン パプリカ コーン にんにく	オリーブオイル	
	こまつなのみそしる りんご	みそ とうふ あぶらあげ	こまつな ねぎ にんじん りんご		
5 (水)	マーボーやきそば	ぶたにく テンメンジャン トウバンジャン みそ	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ	ちゅうかめん ごまあぶら ピーナッツバター さとう	蜂蜜檸檬ゼリー(2-2希望)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かんてんサラダ	かんてん	きゅうり もやし ほうれんそう にんじん コーン	ちゅうかドレッシング	
	わかめスープ はちみつれもんゼリー	ウインナー わかめ とうふ	コーン あかさかトマト ねぎ	ごまあぶら はちみつレモンゼリー	
6 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのかりかりあげ やさいのごますあえ	さば	こまつな もやし はくさい コーン にんじん	コーンフレーク あぶら さとう ごま	
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん		
	きっかみかん		みかん		
7 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいせんチリマーボー	いか えび あさり とうふ コチュジャン	しめじ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	かたくりこ ごまあぶら	
	ごもくビーフン	ぶたにく	たまねぎ たけのこ もやし にんにく キャベツ パプリカ しょうが ニラ	ビーフン ごまあぶら	
ちゅうかスープ	ウインナー	コーン にんじん たまねぎ ニラ ねぎ しいたけ こまつな			
10 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	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	
	だいこんのカレーきんぴら	ぶたにく さつまあげ だいず	にんじん だいこん こんにゃく えだまめ しめじ	あぶら さとう	
	とんじる	ぶたにく みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	あぶら やはたいも	
きっかみかん		みかん			
11 (火)	かきあげどん	えび いか	たまねぎ にんじん コーン ごぼう えだまめ	あぶら さとう こめこ こめ むぎ てんぷらこ	蜂蜜檸檬ゼリー(1-1希望)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	くきわかめのナムル	くきわかめ	もやし にんじん こまつな きゅうり	ごま わふうドレッシング	
	あぶらあげのみそしる はちみつれもんゼリー	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ほうれんそう だいこん	はちみつレモンゼリー	
12 (水)	こどもパン			こどもパン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキングラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム パセリ	バター マカロニ ベジヤメルソース	フルーツパンチ(3-1希望)
	ひじきのマリネ	ひじき ロースハム	キャベツ きゅうり コーン にんじん		
	あおなのスープ	とうふ	にんじん ねぎ ニラ しめじ しいたけ チンゲンサイ		
フルーツパンチ		りんご パイン みかん ナタデココ	カクテルゼリー サイダー		
むぎごはん			こめ むぎ		
13 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホキのマスタードやき	ホキ みそ	しょうが たまねぎ	さとう	
	かぼちゃとじゃがいものそぼろに	とりにく	かぼちゃ にんじん えだまめ	さとう じゃがいも	
	りきゅうじる	とうふ トウバンジャン みそ	だいこん れんこん こんにゃく にんじん ねぎ こまつな	ごま あぶら	

14 (金)	ピピンバ	ぶたにく たまご みそ トウバンジャン	にんじん しょうが にんにく ほうれんそう ごぼう だいずもやし	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	フルーツパ ンチ(6年生 希望)
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かいせんチヂミ	いか えび たまご	にんじん ニラ はくさいキムチ	ごまあぶら おこのみやきこ	
	とうふのピリからスープ	とうふ とりにく トウバンジャン	にんじん えのきたけ チンゲンサイ こまつな		
17 (月)	フルーツパンチ		パイン りんご おうとう ようなし	カクテルゼリー オランジーナ	蜂蜜檸檬ゼ リー(3-2希 望)
	おやこどん	とりにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース	こめ むぎ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごぼうとこまつなのごまあえ		こまつな ごぼう にんじん もやし コーン	さとう ごま	
18 (火)	あさりのみそしる	あさり わかめ みそ	ねぎ みずな にんじん		フルーツパ ンチ(4-1希 望)
	はちみつれもんゼリー			はちみつレモンゼリー	
	しょくパン ブルーベリージャム			しょくパン ジャム	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりとだいのあまからに	とりにく だいず ひよこまめ あおのり	えだまめ	さつまいも あぶら さとう かたくりこ はちみつ	
	グリーンサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり ブロッコリー	ごま	
19 (水)	レタスのスープ	とうふ	レタス たまねぎ こまつな にんじん		フルーツパ ンチ(4-1希 望)
	フルーツパンチ		パイン りんご みかん ナタデココ	カクテルゼリー カルピスソーダ	
	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 さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あかうおのやさいあんかけ	あかうお	にんじん たまねぎ ピーマン	かたくりこ あぶら さとう	
	ゆかりあえ		キャベツ にんじん きゅうり コーン ゆかり	ごま	
22 (木)	かみなりじる	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	こんにゃく たまねぎ だいこん こまつな	ごまあぶら	*クリスマス給食
	※クリスマス給食				
	チョコクルクルパン			チョコクルクルパン	
	ジョア	ジョア			
	クリームソースかけハンバーグ	ぶたにく スキムミルク なまクリーム とりにく ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ パプリカ コーン	ベシャメルソース かたくりこ バター	
	シーザーサラダ	チーズ	ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ きゅうり コーン	シーザードレッシング	
マカロニスープ	ウインナー	レタス たまねぎ こまつな にんじん	マカロニ		
ブッシュドノエル			チョコケーキ		

\*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22日(土)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「病気に  
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  
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。



### 「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節と  
なりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、  
ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に  
付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を  
洗うことは、予防の第一歩です。

