



12月 こんだてひょう



2024年も残すところあと1ヶ月となりました。今年は暑い時期が長く、涼しくなってきたと思ったら一気に冬のような気候になりました。暑い時期は、水分を多くとることも関係して、給食の食べる量は減ってしまいがちです。寒くなってきたことで、しっかり食べられる子が増えてきた気がします。しかし、これからの季節は、風邪や感染症が流行ります。子どもでも大人でも、睡眠・食事は健康、体調管理の基本です。12月は楽しいイベントがたくさんありますので、しっかり食べて、クリスマスやお正月など楽しく、元気に楽しく過ごしてほしいと思います。

12月のきゅうしょくもくひょう

「たべものはたらきをしろ
からだのちようしをととのえる
緑色のたべもの」


食材納品の関係で献立が急に変更になることがあります
献立の栄養価は中学年の栄養価です。

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなるしょくひん	おもにエネルギーの もとなるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぷいん g	おしらせ そのほか
		(あか)	(き)	(みどり)		
2 月	ぎゅうにゅう わかめうどん さつまいものてんぷら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	あぶら ゆでめん さとう さつまいも こむぎこ	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ わかめ	617 22.3 16.3 2.2	
3 火	ぎゅうにゅう ソフトフランス・しょうなんゴールドジャム コロッケ コーンクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしぷんにゅう	あぶら ソフトフランス コロッケ じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ しょうなんゴールドジャム	636 23.4 25.1 2.4	
4 水	ぎゅうにゅう ごはん・おかかふりかけ さわらのてりやき すきやきふうに	ぎゅうにゅう さわら おかかふりかけ なまあげ ぶたにく	あぶら ごはん さとう でんぷん	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ しらたき しいたけ はくさい	629 30.9 19.4 1.8	
5 木	ぎゅうにゅう キムタクごはん こんにやくのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ	あぶら ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ごま	にんじん はくさい キムチ きざみたくあん いら ごぼう つきこんにやく いんげん	620 26.3 19.5 2.4	
6 金	ぎゅうにゅう ケチャップライス ビーフンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ベーコン	あぶら アルファかまい ビーフン でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ とうもろこし もやし えのきたけ こまつな	591 20.2 19.8 2.7	
9 月	ぎゅうにゅう みそラーメン やさいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	あぶら ホットラーメン ごまあぶら じゃがいも	メンマ にんにく にんじん もやし キャベツ いら とうもろこし ごぼう	589 25.6 18.3 2.3	おはなし きゅうしょく 「世界で最 初のポテト チップス」
10 火	ぎゅうにゅう くろパン マーマレードチキン ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー	あぶら くろパン アルファベットマカロニ	にんにく マーマレード にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	627 30.4 25.8 2.3	
11 水	ぎゅうにゅう にくみそごはん きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ ぶたにく さつまあげ	あぶら ごはん さとう	にんじん しょうが しいたけ たまねぎ えだまめ とうもろこし きりぼしだいこん つきこんにやく こまつな	633 26.6 19.2 1.9	
12 木	ぎゅうにゅう カレーライス おんやさい たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしぷんにゅう	あぶら ごはん じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト りんごソース キャベツ とうもろこし たまねぎドレッシング	620 20.2 17.8 2.5	おはなし きゅうしょく 「給食番長」 等
13 金	ぎゅうにゅう ごはん サバのみそに けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	あぶら ごはん さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく だいこん ながねぎ	613 26.6 18.9 2	ジブリ献立 「風立ちぬ」

こんげつのおだわらさん

~給食で使用予定の、地場産物を紹介します~
こまつな とうふ あぶらあげ サバフグ キャベツ

小田原市の学校給食では、給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。検査結果については、市のホームページでお知らせしています。

ひ ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー kcal たんぱくしつ g しほう g えんぷいん g	おしらせ そのほか
		(あか)	(き)	(みどり)		
16 月	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース ココアケーキ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいですミート	あぶら ソフトめん さとう こむぎこ マーガリン ホットケーキミックス	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト	669 24.9 20.1 2	おはなし きゅうしょく 「はらぺこ あおむし」
17 火	ぎゅうにゅう アップルシナモントースト ポークシチュー カップでヤクルト	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご カップでヤクルト	あぶら しょくパン マーガリン さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン	りんごソース たまねぎ にんじん	704 25.5 32 2.2	ジブリ献立 「天空の城 ラピュタ」
18 水	ぎゅうにゅう ごはん・サバフグのからあげ やさしいため とんじる	ぎゅうにゅう サバフグ ぶたにく みそ とうふ	あぶら ごはん さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ キャベツ とうもろこし	622 29.8 17 1.8	おだわら こんだて
19 木	ぎゅうにゅう ちゅうかどん にくだんごのあまずあんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると にくだんご	あぶら ごはん でんぷん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ ながねぎ	656 26.6 24.3 1.8	
20 金	ぎゅうにゅう ごはん・もみのきハンバーグ ほしまカロニのスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー もみのきハンバーグ	あぶら ごはん さとう マカロニ	にんじん トマト たまねぎ キャベツ こまつな	649 25.1 21.9 2.1	クリスマス こんだて 
23 月	ぎゅうにゅう ポニョラーメン はるまき エクレア	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ハム はるまき	あぶら ホットラーメン エクレア	にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ メンマ	727 29.2 27.3 2.6	ジブリ献立 「崖の上の ポニョ」

12月9日(月)～13日(金)は「給食週間」です

日本の学校給食は、明治22年山形県の小学校で貧困児童を対象に行われたのが学校給食の始まりといわれています。当時は、餓死をしてしまうような深刻な不況が続き、貧しい人も多かったため給食の提供が行われたそうです。その後、昭和21年12月24日に給食が再開しました。給食を支援してくれた人への感謝の気持ちと、食べ物大切さを考えるため給食週間ができました。

富水小学校は12月9日(月)～13日(金)が給食週間です。“給食は美味しく楽しい時間”ということを少しでも感じてもらうことをねらいとしています。そのため、献立で「ワクワク、楽しみ！」という気持ちを持ってもらいたいと思い、テーマ性がある献立を入れています。ジブリアニメに出てくる料理を給食で再現する「ジブリ献立」、富水小の図書室にある本の料理を再現した「おはなし給食」など、子ども達にとって興味・関心が湧くような献立を提供したいと思います。

また、そのような献立を提供する日は、献立にまつわる掲示を児童昇降口前にします。子どもたちが、視覚的にも給食を感じてもらえるような給食週間になると良いと思っています。教育面談でお越しの際は、保護者の方にも見てもらえたらと思っています。



12月17日(火)
シートがつかう
ポークシチュー

「天空の城ラピュタ」より肉
団子入りポークシチュー



12月23日(月)
リサがポニョと宗介に
作ってくれたラーメン

「崖の上のポニョ」より ポニョラーメン



「風立ちぬ」よりサバの味噌煮



主人公の二郎が、サバの骨の曲線美に「美しい」と感動し、サバの骨を持ち帰り、飛行機をつくるヒントにします。

12月13日(金)
二郎が定食屋で毎回注文する
サバの味噌煮

当日は、映画音楽も流す予定です♪