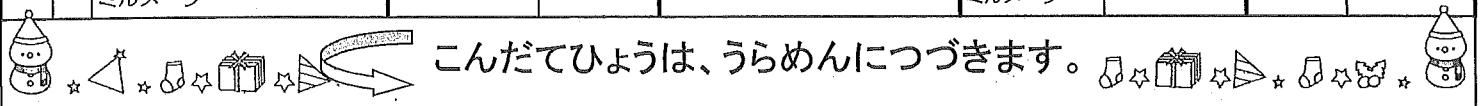


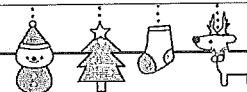

平成30年度12月こんだてひょう

伊豆の国市立葦山小学校
葦山南小学校

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
3	月	すきやきふうたきこみごはん	ぎゅうにく		ごぼう 人参 しらたき しょうが	精白米 砂糖		624kcal 19.0g 38%		
		さといもコロッケ	鶏肉		玉ねぎ コーン 人参	里芋 パン粉 小麦粉 米粉	油			
		つぼづけあえ			大根 こまつな キャベツ		ごま			
		とうふとはくさいのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	白菜 ねぎ					
		オレンジ			オレンジ					
4	火	むぎごはん				精白米 麦		627kcal 21.7g 26%	共和幼なし	
		さばのおろしがけ	さば		大根 しょうが	小麦粉 でん粉	油			
		やさいのばいにくあえ		じゃこ	もやし 小松菜 にんじん 梅	砂糖				
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが	じゃが芋				
		りんご			りんご					
5	水	ナン				小麦粉 砂糖	ショートニング	648kcal 29.0g 36%	いちごは JA伊豆の国 さんから頂き ました。	
		キーマカレー	豚肉 大豆	チーズ	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 ピーマン トマトピューレ	じゃが芋 砂糖	油 カレールウ			
		フレンチサラダ	ツナ		ブロッコリー キャベツ コーン	砂糖				
		チーズロール	チーズ			ワンタン	油			
		いちご			いちご					
6	木	むぎごはん(あじつけのり)		のり		精白米 麦		601kcal 23.0g 25%	葦小なし 南小試食会	
		ごしきたまご	卵 豆腐 みそ ツナフレーク		玉ねぎ 人参 きくらげ	砂糖				
		やさいのおかかあえ	かつお節		小松菜 キャベツ					
		ちゃんこなべ	鶏肉 豆腐		れんこん 干し椎茸 しらたき 白菜 ねぎ しめじ	でん粉				
		みかん			みかん		油			
7	金	むぎごはん				精白米 麦		616kcal 27.2g 26%		
		ホキのからあげ	ホキ		しょうが	でんぷん	油			
		おひたし	のり		もやし 白菜 ほうれん草					
		にくみそおでん	鶏肉 うすら卵 さつま揚げ みそ 竹輪 がんもどき		大根 人参 こんにゃく しょうが	砂糖				
10	月	チキンライス	鶏肉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム	精白米	油	585kcal 21.6g 29%		
		オムレツ	卵		牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参	でん粉 砂糖				
		ツナサラダ	ツナフレーク		ほうれん草 キャベツ コーン	砂糖				
		ポテトスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃが芋				
		りんご			りんご					
11	火	むぎごはん				精白米 麦		650kcal 23.0g 31%		
		みそカツ	豚肉 卵 みそ			小麦粉 パン粉 砂糖	ごま 油			
		もやしのナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油			
		のっぺいじる	生あげ		大根 人参 ごぼう こんにゃく 小松菜	里芋 でん粉				
		パイナップル			パイナップル					
12	水	バターロールパン				小麦粉 砂糖	ショートニング バター	649kcal 27.0g 33%		
		ミートローフ	豚肉 豆腐 大豆 豆乳		玉ねぎ 人参 グリンピース	パン粉 砂糖	油			
		ポテトとコーンのようふうに			コーン	じゃが芋				
		やさいスープ	鶏肉		人参 キャベツ エリンギ チンゲン菜					
		ミルク				ミルク				

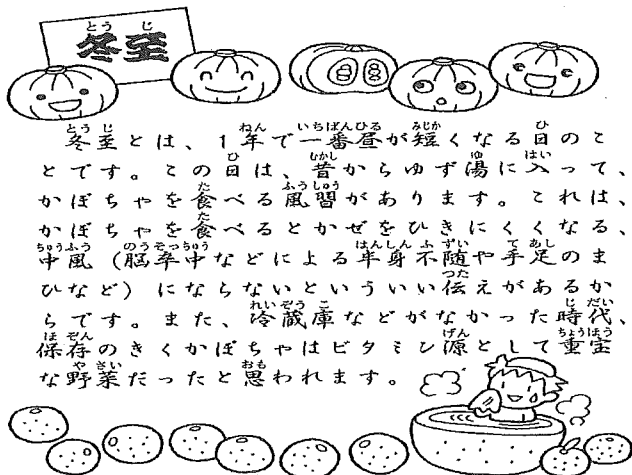
こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



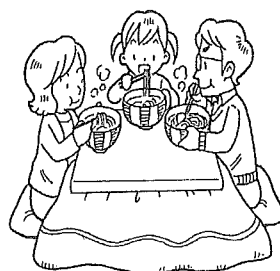
13	木	むぎごはん				精白米 麦		654kcal 24.4g 27%	共和幼なし
		さばのあまからソースがけ	さば		しょうが	でん粉	油		
		やさしいごまあえ			ほうれん草 白菜 人参	砂糖	ごま		
		とんじる	豚肉 豆腐		大根 人参 しょうが ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	里芋			
		みかん			みかん				
14	金	むぎごはん				精白米 麦		629kcal 24.0g 28%	富士美幼なし
		ぶたキムチ	豚肉		玉ねぎ 人参 にら キムチ にんにく しょうが	でん粉	ごま ごま油		
		ごぼうサラダ	ハム		ごぼう きゅうり コーン キャベツ	砂糖	マヨネーズ (卵なし)		
		はるさめスープ	ベーコン		人参 白菜 チンゲン菜	春雨			
		バナナ			バナナ				
17	月	パエリア	いか えび		玉ねぎ ピーマン パプリカ にんにく	精白米	油	676kcal 30.8g 33%	クリスマス 献立
		ローストチキン	鶏肉						
		アップルサラダ			りんご キャベツ フロccoli コーン	砂糖	油		
		ミネストローネ	ベーコン 豚肉		玉ねぎ 人参 トマト セロリ	マカロニ			
		サンタケーキ	卵	乳製品 練乳		砂糖 水あめ 小麦粉	チョコレート		
18	火	むぎごはん				精白米 麦		613kcal 27.3g 26%	ふるさと給食 幼なし 葎小試食会
		さわらのゆうあんやき	鯖		ゆず (皮、果汁)	砂糖	でんぷん 油		
		ごますあえ	油揚げ		もやし 小松菜 キャベツ	砂糖	ごま		
		みそけんちんじる	鶏肉 豆腐 みそ		大根 人参 しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ	里芋	ごま油		
		みかん			みかん				
19	水	こめこパン				小麦粉 砂糖 米粉	ショートニング	593kcal 26.6g 36%	* * * 
		とりのからあげ バーベキューソースがけ	鶏肉		しょうが にんにく りんご	小麦粉 でん粉 砂糖	油		
		みかんサラダ			みかん キャベツ フロccoli				
		ポトフ	豚肉		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 セロリ しょうが	じゃが芋	油		
		ブルーベリージャム			ブルーベリー	砂糖			
20	木	むぎごはん				精白米 麦		653kcal 20.9g 28%	幼なし 冬至献立 (冬至は22日 です。)
		かぼちゃひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		
		ほうれんそうのゆずびたし	かつお節		ほうれん草 キャベツ 人参 ゆず				
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐 みそ		大根 人参 こんにゃく ねぎ	じゃが芋			
		りんご			りんご				
21	金	終業式							

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果はまとめて市のホームページで公表しています。



としこ 年越しに食べるものは?



としこ 年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。
由来については下記のように語説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取
り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

