

12月 こんだてよていひょう

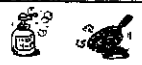
2021年度 藤沢市立御所見小学校

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
1	だいこんカレーライス ブロッコリーのゆずしょうゆあえ みかん ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめ むぎ あぶら パター こむぎ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ★にんじん ★だいこん エリンギ ★ブロッコリー ゆず みかん	611 20.0 18.4 1.9
2	チリコンカンサンド はくさいとベーコンのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎ	ベーコン ぶたにく きんときまめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ★にんじん トマト パセリ ★はくさい バナナ	555 22.0 17.6 2.6
3	ふじさわしんまい (藤沢新米) ごはん きんめだいのてりやき きりぼしだいこんのごまあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう こま かたくりこ	きんめだい とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが きりぼしだいこん ★にんじん ★こまつな たまねぎ	627 29.6 19.5 2.1
6	ツナとごぼうのトースト ながねぎのポタージュ みかん ぎゅうにゅう 新メニューです! 御所見産のながねぎで、 なめらかなポタージュを つくります。	パン マヨネーズ あぶら ★じゃがいも バター こむぎ	ツナ チーズ しろういんげんまめ ぎゅうにゅう	★ごぼう たまねぎ ★ながねぎ パセリ みかん	589 22.6 24.5 2.5
7	わかめごはん まめまめみそめ ごもくスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こま かたくりこ あぶら さとう こまあぶら	わかめ だいず こやどうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ えのきだけ ただけに チンゲンサイ しょうが	601 23.1 18.4 2.2
8	ソフトめんごもくうどん おかあえ パイコトチーズケーキ ぎゅうにゅう 国産レモンがおいしい 時期に登場できる、 人気の手作りデザートです。	ソフトめん さとう なまクリーム こむぎ ビスケット	とりにく なると わかめ ちりめん じゃこ かつおぶし クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	★にんじん しめじ ★ながねぎ ★あおな ★はくさい レモン	706 26.5 24.8 2.7
9	ごはん ゆかりふりかけ おでん にびたし ぎゅうにゅう 給食は大釜でつくるおでんです。 御所見産のだいこんとにんじんの おいしさをたっぷり あじわえます。	こめ むぎ こま さとう ★さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ うずらたまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	★にんじん ★だいこん こんにゃく ★あおな もやし かんそうあかじそ	556 21.8 16.3 2.2
10	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい とうふスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こま	さば みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ★ながねぎ ★キャベツ ★にんじん えのきだけ ★はくさい	643 28.9 23.2 1.8
13	あいもがまい (合鴨米) ごはん あさりのつくだに あじのひもの みそしる ぎゅうにゅう かながわランチ	こめ さとう こま ★さといも	あさり あじ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ★にんじん ★だいこん こんにゃく ★ながねぎ	550 24.1 13.4 2.2

★印の野菜は、地域の生産者の方々より御所見小に直接届けられている地場産を使用する予定です。

◆冬場にとくに多い食中毒...ノロウイルスに注意しよう◆

予防には、トイレの後や調理する前などに、せっけんでしっかりと手洗いすることです。
家族みんなで感染予防するのが大切です。食品はよく加熱してから食べましょう。とくに加熱調理用の二枚貝は、
中までしっかりと火を通すことが重要です。



日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
14	じゃこごはん ぶたにくとやさいののもの はりはりづけ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こま あぶら ★じゃがいも	ちりめんじゃこ ぶたにく こんにゃく ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ ★にんじん たまねぎ だけもの こんにゃく しょうが ★キャベツ さやえんどう きりぼしだいこん	592 21.4 13.6 2.3
15	ソフトめんにくうどん だいがくいも ぎゅうにゅう 御所見産のさつまいも 「べにはるか」でつくります。 農家さんおすめのおいしい時期 に登場です!	ソフトめん さとう ★さつまいも あぶら こま	とりにく なると ぎゅうにゅう	★にんじん しめじ ★ながねぎ ★あおな	706 24.2 15.6 2.5
16	くろパン ポークシチュー いんげんソテー バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら ★じゃがいも さとう パター こむぎ オリーブオイル	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ ★にんじん トマト グリンピース にんにく さやいんげん バナナ	602 22.7 21.7 2.4
17	さけすし くろまめ のっぺいじる ぎゅうにゅう お節料理に欠かせない「黒豆」は、 まめによく働くことができるよう にこの願いから、 のっぺい汁には「ラッキーいちよう」 にんじんが入っていますよ!	こめ さとう あぶら こま ★さといも かたくりこ	さけ たまご のり くるまめ なまあげ ぎゅうにゅう	★ごぼう ★にんじん ★だいこん こんにゃく ★ながねぎ	622 26.8 17.8 2.1
20	カレーピラフのクリームソースかけ あおなとコーンのソテー みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら パター こむぎ	とりにく しろういんげんまめ ぎゅうにゅう えび	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ★あおな コーン みかん	630 24.2 17.9 1.7
21	ロールパン ローストチキン ふゆやさいのスープ のみものセレクト 2学期しめくくりの定番メ ニューです! 地場野菜たっぷりのスープ で体も心も温まりましょう!	パン バター	とりにく コーヒーいりょう ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★だいこん ★はくさい ★かぶ	572 25.3 23.5 2.9

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

季節の行事「冬至」

冬至とは、1年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、
12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を
食べたり、「ゆず湯」に入る風習があります。

かぼちゃ



ゆず湯



ひとくちメモ! 英語で冬至を"winter solstice" (ウィンター ソルスティス) といいます。ソルスティスとは「てっぺん」という意味で、古代ローマでは太陽の力が弱くなるこの時期に、人々が集まって楽しく過ごしながらかぼちゃの湯を飲む冬至祭が行われました。これがクリスマスの原型になったそうです。日本では冬至にかぼちゃを食べますが、お隣の国の韓国ではあずきがゆを食べたり、「へび」の字を逆さにした魔除け札を貼ります。1年でいちばん昼の短い日。世界でもさまざまな行事があるのですね。