



12月のこんだて

12月の給食目標: 寒さに負けない食事をしよう

翁島小学校

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう		栄養価	
			魚や肉や卵になる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質(g)	脂質(g)
3	月	ごはん ごぼうメンチ からし和え 牛乳 白菜のみそ汁 花みかん	ぎゅうにゅう メンチカツ	にんじん だいこん はくさいもやし こまつな みかん ねぎ ごぼう	607	16.2
4	火	コッペパン コブサラダ プリン 牛乳 コーンポタージュ りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ ホールコーン かん クリームコーン キャベツ きゅうり あかピーマン	793	28.6
5	水	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 牛乳 小松菜ときのこの和えもの みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし にんにく たまねぎ トマトビュールー レーマン こまつな ぶなしめじ	559	13.5
6	木	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 牛乳 白菜の彩りサラダ すまし汁	ぎゅうにゅう とうふ さけ	にんじん えのきたけ わかめ ねぎ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ピーマン はくさい	564	15.0
7	金	ごはん 豚キムチ 中華サラダ 牛乳 トックスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ チンゲンツァイ しょうが もやし こまつな	568	14.9
10	月	ごはん ビビンバの具 はるさめサラダ 牛乳 荳わかめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご	にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい かわかめ チンゲンツァイ にんにく もやし こまつな	552	15.9
11	火	食パン いちごジャム ベルギーチョコプリン 牛乳 フレンチサラダ 白菜のスープ	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい キャベツ あかピーマン	644	21.7
12	水	ごはん 豚肉のしょうが炒め かおり和え 牛乳 みそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	だいこん えのきたけ ねぎ こまつな たまねぎ しょうが ピーマン キャベツ もやし にんじん しそ	574	15.1
13	木	ごはん 納豆 おかか和え 牛乳 じゃがいものそばろ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ なつとう	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ こまつな もやし しらす	678	21.2
14	金	醤油ラーメン ごま酢和え 牛乳 あんまん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ と ちくわ	にんじん もやし きくらげ わかめ ねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな	602	12.1
17	月	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き ひじきの炒め煮 牛乳 産子汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく さつまあげ だいず	にんにく もやし にんじん たまねぎ ホールコーン かん ねぎ しょうが ほししいたけ ひじき しらす	649	19.5
18	火	わかめごはん 白身魚のフライ パックソース 牛乳 切り干し大根の和えもの 具だくさん汁	ぎゅうにゅう なまあげ 白身魚	にんじん だいこん こまつな ねぎ キャベツ きりぼしだいこん	581	15.1
19	水	ごはん さばの香味焼き こまつなのおひたし 牛乳 みそけんちん汁 はちみつ柚子ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ しょうゆ さば	だいこん ごぼう ぶなしめじ こまつな ねぎ しょうが キャベツ こんにやく	663	21.2
20	木	ごはん チーズインハンバーグデミソース ケーキ 牛乳 クリスマスサラダ 冬のコンソメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ チーズ	たまねぎ はくさい かぶ にんじん こまつな たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー キャベツ	715	25.0
					23.9	3.09

食材の都合により献立の変更もありますので、ご了承ください。

<献立について>

- ・カミカメメニュー 18日 わかめごはん 白身魚のフライ 切り干し大根の和え物 具だくさん汁 牛乳
- ・食育の日 19日 ごはん さばの香味焼き こまつなのおひたし みそけんちん汁 牛乳
- ・クリスマス献立 20日 ごはん チーズインハンバーグデミソース クリスマスサラダ 冬のコンソメスープ 牛乳

クリスマスケーキ *ホワイトケーキがチョコレートケーキのどちらか



冬のお魚③ 択 クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とっともむずかしい

レベル★

Q1 プリのように成長とともに名前が変わる魚のことをなんと呼ぶ?

①改名魚 ②出世魚 ③変身魚

モジャコ
ワカシ
ハマチ/イナダ
ブリ

レベル★

Q2 白い身が特ちょうのタラを漢字で書くと、魚へんに何?

①白 ②雪 ③雲

レベル★★

Q3 海が荒れる冬の日本海でとれ、雷にちなんだ名前がついた魚は?

①ハタハタ ②ピカピカ ③ゴロゴロ

レベル★★★

Q4 フグが持つ毒について正しい文章はどれ?

①生まれつき毒がある ②おなかをふくらませて毒をつくる ③食べる物から毒をためる

レベル★★

Q5 体のあらゆる部分が食べられ、それを「七つ道具」と呼ぶ、冬においしい魚は?

①マグロ ②サケ ③アンコウ

①(ほかにアサギサコなど) ②(鰻) ③(鰻) ④(鰻) ⑤(鰻) ⑥(鰻) ⑦(鰻) ⑧(鰻) ⑨(鰻) ⑩(鰻)