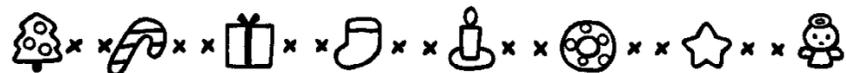




# 12月のこんだて

信州大学教育学部附属松本小学校



日	29日(月)	大豆	卵	牛乳	30日(火)	大豆	卵	牛乳	1日(水)	大豆	卵	牛乳	2日(木)	大豆	卵	牛乳	3日(金)	大豆	卵	牛乳
行事					児童会								SC来校 大阪島本教育委員会来校 松中入学者説明会				研究授業日			
ごはん	豆腐のみそ汁	○			食パン				ごはん				コッペパン	○			ごはん			
こんだて	豚肉のカレーソテー	○			メープルゼリー				すまし汁	○			野菜スープ	○			かぼちゃのカレー	○		
	かむかむナムル	○			マカロニスープ	○			焼き魚 さばの南部	○			メンチカツ	○			北海道星型ポテト	○		
					鶏肉のごま焼き	○			焼き ノルウェー産	○			グリーンサラダ	○			和風サラダ	○		
	602 25.5 24.1 2.5				ひじき入りサラダ	○			五目豆	○							★			
					504 23.8 26.5 3.1				646 28.8 22.9 2.4				538 19.3 19.2 2.5				569 19.5 18.9 1.3			
日	6日(月)	大豆	卵	牛乳	7日(火)	大豆	卵	牛乳	8日(水)	大豆	卵	牛乳	9日(木)	大豆	卵	牛乳	10日(金)	大豆	卵	牛乳
行事					卒業写真撮影 クラブ 大雪				針供養				SC来校							
ごはん	トック入りわかめスープ	○			丸パン				ごはん				コッペパン	○			ホットラーメン	○		
こんだて	焼き魚 ホッケのピリ	○			具だくさんスープ	○			さつまいものみそ汁	○			白菜スープ	○			みそラーメン汁	○		
	辛焼き アラスカ産	○			チーズオムレツ	○			豚肉のしょうが焼き	○			ささみのり塩揚げ	○			揚げ餃子	○		
	もやしとにらのナムル	○			かぼちゃのサラダ	○			もやしとピーマンのおひたし	○			ミモザサラダ	○			ナムル	○		
	660 26.7 16.1 2.9				550 20.3 21.2 2.1				663 25.4 23.6 3.5				534 28.6 21.7 2.6				564 23.9 16.3 1.7			
日	13日(月)	大豆	卵	牛乳	14日(火)	大豆	卵	牛乳	15日(水)	大豆	卵	牛乳	16日(木)	大豆	卵	牛乳	17日(金)	大豆	卵	牛乳
行事	すす払い				児童会 県立中合格発表								松小音楽会 SC来校 クリスマス献立				5年社会見学			
ごはん	豆腐のみそ汁	○			ねじりパン				麦ごはん				ピタパン				ごはん			
こんだて	ブルコギ	○			中華スープ	○			かき卵汁	○			ミネストローネ	○			カレー	○		
	切り干し大根の中華サラダ	○			えびカツ	○			焼き魚 ほきの袖庵焼き ニュージーランド産	○			鶏肉のマーマレード焼き	○			星のコロッケ	○		
					ごまマヨネーズサラダ	○			おひたし	○			カラフルサラダ	○			海藻サラダ	○		
	608 25.9 17.8 2.7				583 24.3 26.3 3.5				523 28.5 12.2 1.8				ふわふわロールケーキ豆	○			686 23.9 21.7 2.2			
日	20日(月)	大豆	卵	牛乳	21日(火)	大豆	卵	牛乳	22日(水)	大豆	卵	牛乳	23日(木)	大豆	卵	牛乳	24日(金)	大豆	卵	牛乳
行事	地区こども会② 学期末大掃除(～24日)								宮内かつら先生 教育相談 冬至				SC来校				2学期終業式 クリスマス			
ごはん	白菜のみそ汁	○			米粉パン				ごはん				食パン				ホットうどん	○		
こんだて	焼き魚 銀ひらすの四 京焼き アルゼンチン 産	○			野菜ポトフ	○			すきやき風煮	○			りんごジャム	○			ほうとう汁	○		
	切り干し大根の煮付け	○			かぼちゃコロッケ	○			コーン焼売	○			さつまいものクリームシチュー	○			ちくわの磯辺揚げ	○		
					チーズサラダ	○			三色野菜のピリ辛和え	○			ささみのカレーしょうゆ焼き	○			韓国風海藻サラダ	○		
	627 32.1 19.7 2.3				676 21.5 26.1 3.1				597 25.7 18.1 1.0				ひじきサラダ	○			みかん	○		
													666 33.6 23.4 3.1				634 32.0 24.8 2.9			

寒さに負けないからだをつくろう！

12月はいそがしくなり、食生活が乱れることが多くなります。風邪やインフルエンザを予防するためにも、好き嫌いなくバランスの良い食事が大切です。規則正しい生活をして寒さに負けないからだを作り、残り少ない2学期も元気に過ごしましょう！



12月22日は「冬至とうじ」です。冬至とは、1年で1番昼の時間が短い日のことです。昔からの伝統行事として、冬至には寒さに備えて栄養のある『かぼちゃ』を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべた『ゆず湯』に入ってからだを温めたりする習慣があります。冬至にかぼちゃを食べると病気になるなどの言い伝えがあり、寒い冬に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病気になるので元気に過ごせますようにとの願いが込められています。



児童(8歳～9歳)の栄養量 12月 平均給与量

エネルギー (Kcal)	660	608
たんぱく質 (g)	20	25.9
脂質 (%)	25%～30%	20.7
食塩相当量 (g)		2.4

この他に毎日牛乳がつきます。都合により変更になる場合があります。

今月の目標は「よく噛んで食べよう。」です。

12月に食べごろの野菜・果物はかぶ、白菜、カリフラワー、ごぼう、ねぎ、ほうれん草、小松菜、れんこん、大根、かぼちゃ、ゆずです。魚介は、キンキ、かき、ふぐ、たら、あんこうです。