

平成28年12月 予定献立表

早島町立早島小学校



日 曜	献立名		赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		
	主食	主菜・副菜・その他・牛乳	体をつくる		体の調子をととのえる		熱や力になる		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
今日のめあて(食育の観点) 「ごちそうさま」の意味を知り、感謝の気持ちを込めて挨拶をしよう (感謝の心・食文化)									
1 (木)	むぎ 麦ごはん	べにぎけ 紅鯉フライ きりほ 切り干し大根の煮物 いなかにじる 田舎汁	とうふ さけ ひらてん みそ	ぎゅうにゅう	だいこん さいやいんげん ねぎ きりほしだいこん	だいこん にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう さといも こんにやく	サラダあぶら ごまあぶら	
今日のめあて(食育の観点) ビタミンAの体内での働きを学ぼう (心身の健康・食品を選択する能力)									
2 (金)	こめこ 米粉パン	チキンブロス みそマヨネーズサラダ	とりにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	にんじん セロリー グリーンピース	パン マカロニ じゃがいも はるさめ	オリーブオイル マヨネーズ	
今日のめあて(食育の観点) 外国の食文化を知ろう (食品を選択する能力・食文化)									
5 (月)	むぎ 麦ごはん	なな 豚じゃがキムチ だいこん 大根ナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	さいやいんげん にんじん しょうが	だいこん チンゲンツァイ たまねぎ	はくさい	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら ごま
今日のめあて(食育の観点) 食物せんいの体内での働きを学ぼう (心身の健康・食品を選択する能力)									
6 (火)	コロケサンド	こめこ (米粉パン コロケサンドの具 こんさい 根菜のポタージュ)	とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん マッシュルーム	たまねぎ ごぼう れんこん	グリーンピース	パン じゃがいも さとう さつまいも	サラダあぶら オリーブオイル しろいんげんまめ
今日のめあて(食育の観点) ★★ リクエスト献立 ★★ 豆の種類を知り、すすんで食べよう (食品を選択する能力)									
7 (水)	チキン ビーンズカレー	むぎ (麦ごはん チキンビーンズカレー) フルーツポンチ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ グリーンピース もも	にんにく にんじん パイナップル	こめ むぎ ひよこめ きんときまめ なたでこ	オリーブオイル ひよこめ さとう ゼリー	
今日のめあて(食育の観点) ★★ リクエスト献立 ★★ 早島のぶどう“紫苑”を味わおう (感謝の心・食文化)									
8 (木)	こめこ 米粉パン	ホキのレモンマリネ かぶのスープ ミルマークココア ぶどう(紫苑)	ほき とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ はくさい マッシュルーム レモン	かぶ たまねぎ にんじん グリーンピース	パン でんぶん さとう ミルマーク	サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点) 和食のよさを見直そう (食文化)									
9 (金)	むぎ 麦ごはん	おやこに 親子煮 あえ もやしのからし和え	とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	にんじん さいやいんげん もやし	こめ むぎ こんにやく さとう		
今日のめあて(食育の観点) ひじきの特徴や栄養素を知ろう (食品を選択する能力)									
12 (月)	むぎ 麦ごはん	あつあ 厚揚げとひじきの煮物 ちくまあ 千種和え	ぶたにく ハム あつあげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さいやいんげん ほうれんそう	ほししいたけ もやし	こめ むぎ こんにやく さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点) 食べ物の歴史を知ろう (食文化)									
13 (火)	こめこ 米粉パン	じゃがいものソース煮 かいそう 海藻サラダ	ぎゅうにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ グリーンピース もやし	にんじん キャベツ	パン マカロニ さとう じゃがいも	オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点) ★★ リクエスト献立 ★★ 大豆の種類を学ぼう (食品を選択する能力)									
14 (水)	わかめごはん	だいず 大豆とキャベツのマヨネーズ和え あえ 相汁	だいず あぶらあげ さけ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	もやし だいこん ほししいたけ	こめ むぎ はるさめ	マヨネーズ	
今日のめあて(食育の観点) 栄養バランスのよい食事の大切さを学び、好き嫌いをなく食べよう (食事の重要性・心身の健康)									
15 (木)	むぎ 麦ごはん	おでん風煮 いかともずくの酢のもの	とりにく ちくわ うずらたまご いか	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん きゅうり	だいこん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ごま	
今日のめあて(食育の観点) ★★ リクエスト献立 ★★ さつまいもの特徴と料理方法を知ろう (食品を選択する能力)									
16 (金)	にく 肉うどん	(うどん 肉うどん汁) だいがく 大学いも	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ しめじ	にんじん ねぎ	うどん さとう さつまいも	ごまあぶら サラダあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点) ごまの特徴を学ぼう (食品を選択する能力)									
19 (月)	むぎ 麦ごはん	にく 肉だんごのうま煮 ごぼうのごま和え	あぶらあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ さいやいんげん もやし	にんじん キャベツ ごぼう	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	
今日のめあて(食育の観点) カルシウムの多い食べ物を知り、コツコツ貯金をしよう (心身の健康・食品を選択する能力)									
20 (火)	むぎ 麦ごはん	いり 炒り豆腐 カリフラワーの酢みそ和え	とうふ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう にんじん さいやいんげん キャベツ	たまねぎ ほししいたけ カリフラワー	こめ むぎ こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点) 冬至には名前に“ん”のつく食べ物を食べよう (食品を選択する能力・食文化)									
21 (水)	むぎ 麦ごはん	さば しおや 鱈の塩焼き かぼちゃの煮物 だいこん 大根のみそ汁	さば あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ だいこん ねぎ えのきたけ	さいやいんげん にんじん	こめ むぎ さとう		
今日のめあて(食育の観点) ★★ リクエスト献立 ★★ クリスマス献立を味わおう (食文化)									
22 (木)	こめこ 米粉パン	フライドチキン れんこんサラダ マカロニスープ ケーキ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ にんじん	しょうが れんこん たまねぎ	パセリ とうもろこし	パン マカロニ さとう じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ でんぶん ケーキ

※ この表は予定です。物資等の都合により変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
 ※ 毎日の給食内容は、早島小学校ホームページ・右下にある「給食室から」でご覧いただけます。

リクエスト給食



がっこう 学校では、10月に給食委員会を中心になって給食当番の“マスク・つめチェック”を行いました。
 優秀な成績だったクラスには、リクエスト券を配りました。
 ご家庭でも、マスクの準備やつめのチェックを引き続きお願いします。

【マスク・つめチェック優秀クラス】

- 2年1組
- 3年3組
- 4年1組 4年4組
- 5年1組 5年2組 5年3組 5年4組
- 6年1組 6年2組 6年3組