12月 こんだてよていひょう

三島市立東小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき <きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー たんぱく質 Kcal g
1日 （木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 28.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
	ハムとにらのちゅうかいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ハム・やきちくわ・たまご	ニラ・はくさい	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	にんじん・ちんげんさい	
2日 （金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 21.7
	さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ・ごま			
	やきつくね	あぶら・でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	ひじきのいためにし	さとう・あぶら	だいず・ぶたにく・ひじき・あぶらあげ	にんじん・いんげん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ	
5日 （月）	★なかよし★きゅうしょくなし（がくしゅうはっぴょうかいのだいきゅう）★				58.1 21.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あげだしどうふ（とうふ）	でんぷん・あぶら	とうふ		
	（にくみそ）	あぶら・さとう・ごま・でんぷん	ぶたにく・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	にびたし		ちりめんじゃこ	ほうれんそう・はくさい	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
6日 （火）	★★★ＪＡさんからいただいたかんしょをつかいます♪★★★				598 18.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん（むぎいりごはん）	こめ・むぎ			
	（あんかけ）	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・たけのこ	
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			
7日 （水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 26.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	すぶた	でんぷん・あぶら・さとう	ぶたにく	しょうが・ほししいたけ・たけのこ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ちゅうかはるさめスープ	ごまあぶら・はるさめ・でんぷん	ベーコン	にんじん・キャベツ・ほししいたけ	
	かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
8日 （木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 26.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・にんじん	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも・ごま	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・たまねぎ・にんじん・だいこん・はねぎ	
	ココアプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
9日 （金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		510 20.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・いとこんにゃく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリンピース	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	はくさい・しめじ・はねぎ	
	かつおふりかけ	ごま・さとう	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし		
１２日 （月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666 18.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さつまいもとだいずのカレー	あぶら・さつまいも・カレールウ	とりにく・だいず	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト・なまクリーム	みかんかん・パインかん・ももかん・アセロラ	
１３日 （火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		538 22.5
	たまごどん（むぎいりごはん）	こめ・むぎ			
	（ぐ）	さとう	かまぼこ・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリンピース	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	ちんげんさい	
	りんご			りんご	

★　１４日からは裏面をご覧ください　★

甘藷（さつまいも）の寄贈について

12月6日（火）のさつまいもごはんの甘藷（さつまいも）は、JAさんより無償提供していただきます。
品種は「紅あずま」です。
上品でしっかりとした甘さが特徴の、ホクホク系のさつまいもです☆

給食週間（１９日～２３日）の献立は、給食委員会が班ごとにわかれて考えた献立を参考に

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質
		＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品	kcal g
１４日 （水）	★ふるさときゅうしょくのひ★				533 17.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	にびたし		やきちくわ	キャベツ・にんじん	
	ぐだくさんじる	さといも	なまあげ・みそ	ごぼう・えのきたけ・だいこん・にんじん・こまつな	
１５日 （木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 23.7
	としこしうどん（うどん）	こむぎこ			
	（うどんじる）	でんぷん	かまぼこ	ほししいたけ・にんじん・はねぎ	
	かきあげ	さつまいも・こめこ・あぶら	だいず	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・こまつな・ごぼう	
	きんぴら	あぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・いんげん	
	アーモンドフィッシュ	さとう・アーモンド・ごま	かたくちいわし		
１６日 （金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 22.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
☆きゅうしょくしゅうかん☆１９にち～２３にちまで☆					
１９日 （月）	★しずおかけんのぶたにく★チンジャオロース★				689 26.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・とうもろこし・はねぎ	
	レアーチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちご（かじゅう）・レモン（かじゅう）	
２０日 （火）	★みしまのやさい★だいこん・さといも・キャベツ★				518 22.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	こんぶ・やきちくわ・さつまあげ	だいこん	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	
	みかん			みかん	
２１日 （水）	★パンのこんだて★セルフドッグ★				605 29.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	コッペパン	こむぎこ・さとう	スキムミルク		
	セルフドッグ		フランクフルト		
	ゆでキャベツ			キャベツ	
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ベーコン	にんじん・たまねぎ・キャベツ	
２２日 （木）	★みしまのやさい★はくさい・エリンギ★とうじ・・・ゆずゼリー★				595 24.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグオニオンソースがけ	さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	（オニオンソース）	さとう		たまねぎ	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・ちんげんさい・にんじん	
	たまごスープ	でんぷん	ベーコン・たまご	たまねぎ・はくさい・えのきたけ・パセリ	
	ゆずゼリー	さとう		ゆず（かじゅう）	
２３日 （金）	★みしまやさいをつかったあたたかいクリスマスメニュー★シチュー★				702 25.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	エビピラフ	こめ・むぎ・バター	えび	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリンピース	
	みしまやさいシチュー	さつまいも・ホワイトルウ	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・はくさい・しめじ・ほうれんそう	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	クリスマスケーキ	さとう・あぶら・こめこ・こんにゃくこ・でんぷん	とうにゅう		

★今月の給食は１７回の予定です。　仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

強力パワーの ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。