

こんだてよていひょ



三島市立東小学校

			おもなざいりょうとそのはたら		エネルギ			
ひづけ	こんだて	<きいろのなかま>	くあかのなかま>	<みどりのなかま>	たんぱく! Kcal			
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	からだちょうし、ととの おもに体の調子を整えるもとになる食品	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				
and V	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				
	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						
2日 (金)	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	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				
		★ 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	ງ ວົ) ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
5日 (月)	あげだしどうふ (とうふ)	でんぷん・あぶら	とうふ		58.1 21.4			
(JJ)	(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	21.4			
	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・とうぶ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ				
	7,705,700		ぃたかんしょをつかいます♪					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		!			
6⊟	ちゅうかどん (むぎいりごはん)	 こめ・むぎ			598 18.9			
(火)				にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい・				
	(あんかけ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	たけのこ				
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			 			
	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						
7日 (水)	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					
	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		MM				
οп	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					
8日 (木)	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	1.23 .23.133 12.73.73 /27.72.73 13483				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	1				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ	ר שוול שם	1	510 20.1			
9日	じくじゃが 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				
(金)								
	みそしる	でま・さとう	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 2	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし		<u> </u>			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	-				
12日	むぎいりごはん	こめ・むぎ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1 554.1-1-2 ++4+ 1-111	_ 666 18.9			
(月)	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				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	たまごどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			538 22.5			
13日 (火)	(<^)	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				
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	ス ちんげんさい				
	W. C O.		100 - 101 C - 1100 C	7701710001				

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



# からできる ************************************				おもなざいりょうとそのはたら	3	エネルギー			
### 1500 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ひづけ	こんだて				たんぱく質			
# ************************************			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品				
18日		★ふるさときゅうしょくのひ★							
おしまコロック お添ら・Depth(を)を含う・バンピ かただく ではな話 です。大きなのであった でないのであった でないのである でないのである		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		533 17.8			
10日									
		みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ						
# 20 5 2 0 5					キャベツ・にんじん				
188			さといも		ごぼう・えのきたけ・だいこん・にんじん・こまつな				
18 (2) さんが からが			81	ぎゅうにゅう					
			O.J.						
### 105		(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				
### 188	(木)	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				
プーセンドフィッカコ さこう・アーモンド・びま かたくちいわし であっている であってい		きんぴら	あぶら・さとう・ごま	さつまあげ					
18日 18		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	مان				
16日 日本		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 22.4			
マボートワフ	16⊟	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					
# しゅかけんのぶたにく*チンジャオロース*		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				
### 20 20 20 20 20 20 20 2			☆きゅうしょくしゅうた) ん☆19にち~23にち:	まで☆				
19日 日本のではか こめ・むぎ 日本の									
### #################################		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
### #################################	19⊟	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
レアーチーズ 含とう 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)			あぶら・じゃがいも・さとう・でんぶん・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				
#みしまのやさい★だいこん・さといも・キャベツ★ ぎゅうにゅう わかめごはん こめ・むぎ こんが、やきちくわ・さつまあげ だいこん うすらのたまご ツナのあえもの さとう みかん まのうにゅう みかん まのうにゅう みかん まのうにゅう みかん まのうにゅう カッハハン こむぎこ・さどう スキムミルク セルフドッグ セルフドッグ★ ぎゅうにゅう フッツハン こむぎこ・さどう スキムミルク セルフドッグ ゆてキャベツ ボトフ しゅがいも ぶたにく・ベーコン にんじん・たまねぎ・キャベツ ボトフ しゅがいも ぶたにく・ベーコン にんじん・たまねぎ・キャベツ エリンギンメラカ さとう たまねぎ トマト・にんにく・しょうが たまれき エリンギンメース かけっ たまれき エリンギ・大のはん いっむぎ たまれき エリンギンメースが さとう たまれき エリンギ・大のはん ペーコン・たまこ ゆすびりー きとう カース・グリンモース かけいとう かき いっちがいち まんじん・たまなぎ・マッシュルーム・グリンビース ない かっちが カース スグ しゃかい カリスマスメニュー★シチュー★ きゅうにゅう コンモル・ボタースカス スグ しゃかこい カリフィススメニュー★シチュー★ きゅうにゅう コンモがら カース・グリンビース スグ しゃかこい カリスマスメニュー★シチュー★ きゅうにゅう コン・こなチーズ・ぎゅうにゅう ことがた・ほくさい・しめじ・ほうれん たきっちょう これじん・たまなぎ・マッシュルーム・グリンビース スグ しまやさいショー さっまいち・ホワイトルウ ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう たんじん・じょうれん・とう ちゃくり・えんじん・じょう たんじん・とく ちゃくり・スペー・スクリンビース スグ しまやさいショー こうまいち・ホワイトルウ ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう たんじん・じょうれん たきっちょう たんじん・じょう ちゃくり・えんじん・とく ちゃくり・スペー・スのま マッシュルーム・グリンビース スグ ストスク・ス スピーン スプロ・スプロ・スペー・スプロ・スペー・スのよう スピーン スプロ・スプロ・スプロ・スプロ・スプロ・スプロ・スプロ・スプロ・スプロ・スプロ・		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				
さいこいの さいこいの さいこい さいこい でいこい でいっこい でいこい でいこい でいこい でいこい でいこい でいこい でいこい でいこい でいっこい でいこい		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 ★							
ここみあでん さとう・こんにゃく・さといち こんぶ・やきちくわ・さつまあげ だいこん 518 227		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
(火) うずらのたまご うずらのたまご うずらのたまご うずらのたまご うずらのたまご うずらのたまご シナ きゅうり・キャベツ・とうもろこし みかん カかん カかん カかん カかん カかん カかん カかん カかん カかん カ		わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ					
うすらのたまご うすらのたまご うすらのたまご うすらのたまご シッカル きゅうり・キャベツ・とうもろこし シッカル カカル カルス・シーン であったゅう であったゅう カース・グリンド・グ カース・グリンド・ス カース・グラ・ス カース・グリンド・ス カース カース・グリンド・ス カース・グリンド・ス カース・グリンド・ス カース・グリンド・ス カース・グリンド・ス カース・グリンド・ス カース・グリンド・ス カース・グリンド・ス カース・グリンド・ス カース・グリン		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					
パンのこんだて★セルフドッグ★ 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 ウでキャベツ ボトフ じゃがいも ぶたにく・ベーコン にんじん・だまねぎ・キャベツ ボトフ しゃがいも ぶたにく・ベーコン にんじん・だまねぎ・キャベツ おみしまのやさい★はくさい・エリンギ★とうじ・・ゆすゼリー★ ぎゅうにゅう きゅうにゅう きゅうにゅう 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 ささう にオコンソース さとう エリンギリテー バター エリンギ・ちんげんさい・にんじん たまねぎ・ロくさい・えのきだけ・バセリ ゆす けりー さとう ボカーコン・たまご いす (かしゅう) **********************************		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				
古のうにゅう 古のうにゅう 古のうにゅう 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 キャベツ ボトフ じゃがいち ぶたにく・ベーコン にんじん・たまねぎ・キャベツ であいりではん であったゅう であったゅう であいりではん であったゅう であったゅう ではっている ではらいる ではらいる		みかん			みかん				
1			★パンのこん	だて★セルフドッグ★					
せいフドッグ フランクフルト キャベツ ボトフ 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 ボトフ 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 だかっち きゅうにゅう 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 エリンギッテー バター エリンギ・ちんげんさい・にんじん たまねぎ・はくさい・えのきたけ・バセリ ゆすゼリー さとう エリンキリテー たまこスープ でんぶん ベーコン・たまご ロす (かじゅう) 本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★ ぎゅうにゅう エビビラフ こめ・むぎ・バター えび にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリンビース アク2 カ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 ドー・バリッチュー 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 トーンズサラダ ごまあぶら・さとう だいす キャベツ・えたまめ・きゅうり・にんじん・とろ		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
ででキャベツ ボトフ じゅがいも ぶたにく・ベーコン 「たんじん・だまねぎ・キャベツ ボトフ じゅがいも ぶたにく・ベーコン 「たんじん・だまねぎ・キャベツ まゅうにゅう であったゅう であったゅう であったゅう であいのごはん 「スコオンソースがけ さとう では、		コッペパン	こむぎこ・さとう	スキムミルク	3				
ボトフ しゅがいも ぶたにく・ベーコン にんじん・だまねぎ・キャベツ *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	(水)	セルフドッグ		フランクフルト					
************************************	A CONTRACTOR	ゆでキャベツ			キャベツ				
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう であいのごはん であいのごはん であいのごはん であいのごはん であいのごはん であいるごとう であいる で		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★							
22日 (木)		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
(オニオンソース) さとう たまねぎ		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				
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 ゆす ゼリー さとう たまねぎ・はくさい・えのきたけ・パセリ ゆす (かじゅう)	(木)	(オニオンソース)	さとう		たまねぎ				
ゆずゼリー さとう ゆず (かじゅう)		エリンギソテー	バター		エリンギ・ちんげんさい・にんじん				
** か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★ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 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 ひ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 ピーンズサラダ 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		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				
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいず だればいいにんじん・とう もろこし オャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・とう もろこし オャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・とう もろこし オャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・とう もろこし オャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・とう もろこし オャベツ・スだまめ・きゅうり・にんじん・とう		ゆずゼリー	さとう		ゆず(かじゅう)				
		★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★							
23日 (金) 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		ぎゅうにゅう		 ぎゅうにゅう					
(金) 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 にーンズサラダ 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		エビピラフ	こめ・むぎ・バター	えび		702 25.7			
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		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					
		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				
		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		0.50				

★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。





ノロウイルスに注意

を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た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。







