



きゅうしょくよていこんだてひょう



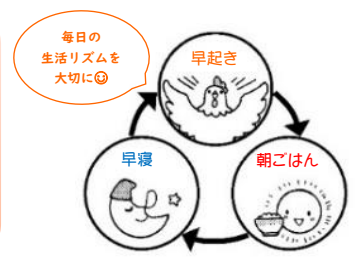
三島市立南小学校

ひづけ	牛乳 あかのグループ	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞				
1 (金)	○	ミートボールカレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ さつまいも・あぶら・カレールウ	とりにく・ぶたにく・とうにゅう	フロッコリー・カリフラワー・かぼちゃ たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが	694 19.5	
		ふくじんづけ		さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは		
		フルーツカクテル		さとう		みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどうかじゅう		
4 (月)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			576 20.5	
		マーボーだいこん		ごま・でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ	だいこん・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ・ねぶかねぎ にんにく・しょうが		
		ちゅうかサラダ		ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
		にゅうざんきんいんりょう (ヤクルト)		さとう	スキムミルク			
5 (火)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			595 23.2	
		さばのみそに		さとう・でんぷん	さば・みそ			
		ごまあえ		ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし		
		いもだんごじる		じゃがいも・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・しめじ・ねぶかねぎ		
6 (水)	○	★2年生、4・7組(2年生)は、校外学習予備日のため給食はありません。お弁当の用意をおねがいます。					606 24.7	
		ほうとうふう うどん	ひらうどん ほうとうじる	こむぎこ さといも		ぶたにく・あぶらあげ・みそ		かぼちゃ・はくさい・だいこん にんじん・ほししいたけ・ねぶかねぎ
		ちくわのいそべあげ		こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり			
		さっぱりあえ		さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん		
7 (木)	○	★大学芋に使用する「かんしょ(さつまいも)」は、三島市の佐野地区で作られた『三島甘藷』です★					665 22.5	
		むぎいりごはん		こめ・むぎ				
		はっほうさい	ぐ うずらのたまご	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・えび・いか・なると	うずらのたまご		キャベツ・たけのこ・さやいんげん たまねぎ・にんじん・ほししいたけ
		★だいがくいも		かんしょ(さつまいも) ごま・さとう・あぶら	しゅるいは『べにあずま』 です!			
8 (金)	○	すきやきごはん		こめ・むぎ・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ	581 23.9	
		あつやきたまご		さとう・あぶら・でんぷん	たまご・かつおだし・こんぶだし			
		おひたし			かつおぶし	キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし		
		みそじる			とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・なめこ・ねぶかねぎ		
11 (月)	○	★4-8組は、なかよし学習発表会の振替休日のため給食はありません					637 26.7	
		むぎいりごはん		こめ・むぎ				
		いかのさらさあげ		でんぷん・あぶら	いか			しょうが
		くきわかめのきんぴら		こんにやく・ごま・ごまあぶら さとう	くきわかめ・さつまあげ			にんじん・さやいんげん
		みそじる		さつまいも	なまあげ・みそ			たまねぎ・えのきたけ・こまつな
にしきふりかけ		ごま・ごまあぶら・さとう・あぶら	ちりめんじゃこ・かつおぶし だいず		にんじん			
12 (火)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			591 25.2	
		トンクドウフ		ごまあぶら・さとう・あぶら でんぷん	あつあげ・ぶたにく・みそ	たけのこ・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・さやいんげん・しょうが		
		ちゅうかふうコーンスープ		でんぷん	たまご・かまぼこ			とうもろこし・だいこん・たまねぎ ねぶかねぎ
		きっかみかん						みかん

12/7(木) 甘藷の日

7日(木)は『甘藷の日』です。
三島市の佐野地区で栽培された「三島甘藷」を甘藷部会のサポーター企業のみなさんからプレゼントしていただきます!
地元でとれたおいしい甘藷を味わっていただきましょう!
当日使用する甘藷は、ホクホクとした食感と甘みの特徴の「紅あずま」です。

7日の給食ブログでサポーター企業を紹介します!



★13日から22日は、裏面をご覧ください。
★献立は天候等により、変更になることがあります。
★今月の給食は16回です。

ひづけ	牛乳 あかのグループ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる		
			<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>		
13 (水)	○	さくらごはん	こめ・むぎ			581 20.5	
		みそおでん	おでん	さといも・こんにゃく	ちくわ・さつまあげ・こんぶ		だいこん
			みそだれ	さとう	みそ		
			うずらのたまご		うずらのたまご		
ごまマヨサラダ	ごま・マヨネーズ あぶら・さとう	卵不使用の マヨネーズを 使用します		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし			
14 (木)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605 20.4	
		かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ(こむぎこ) さとう・あぶら・でんぷん	とうにゅう			
		きりぼしだいこんのごまあえ	ごま・さとう	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ		
		とんじる		ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ		
		はまなこさんのりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり			
15 (金)	○	セルフ ホットドック	げんまいパン	こむぎこ・げんまい ショートニング・さとう	スキムミルク		620 22.9
			フランクフルト オニオンソース かけ	ごま・さとう	フランクフルト	たまねぎ・マッシュルーム トマトピューレ	
			やさいソテー	あぶら		ソフトケール・キャベツ・にんじん	
		さつまいもとはくさいの クリームスープ	さつまいも・こむぎこ	とりにく・とうにゅう	はくさい・たまねぎ・にんじん・しめじ		
18 (月)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			583 24.4	
		チンジャオオロス	じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんにく しょうが		
		レタスとたまごのスープ	ごまあぶら	たまご・とうふ・かまぼこ	レタス・たまねぎ・にんじん		
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし			
ふるさと きゅうしよくのひ 19 (火)	○	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		586 22.8	
			ぐ	こんにゃく・でんぷん・さとう あぶら	ぶたにく		こまつな・ごぼう・たまねぎ・にんじん しめじ・しょうが・にんにく
		こんこんじる	さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ		
		きっかみかん			みかん		
20 (水)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			617 25.5	
		たらとだいのレモンソースあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら	たら・だいず	たけのこ・たまねぎ・にんじん レモンかじゅう・さやいんげん		
		どさんこじる	ごま	ぶたにく・みそ	キャベツ・もやし・にんじん・はねぎ たまねぎ・とうもろこし・しょうが にんにく		
		のりふりかけ	ごま・さとう	のり・あおのり			
21 (木)	○	ふゆやさいの あんかけ チャーハン	チャーハン	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ・ねぶかねぎ・とうもろこし しょうが	570 24.3
			ふゆやさいあん	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	なると	チンゲンサイ・はくさい・だいこん ほししいたけ・たまねぎ・にんじん	
		えびボールスープ	でんぷん・さとう	えび・たら・ホキ・ホタテエキス とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん		
		げんきヨーグルト		ヨーグルト			
クリスマス★冬至 こんだて 22 (金)	○	チキンライス	こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	720 23.7	
		もみのきサラダ	あぶら・さとう	きはだまぐろ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん とうもろこし		
		かぼちゃととうにゅうのポタージュ	じゃがいも・こむぎこ	ベーコン・しろはなまめ とうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ		
		クリスマスケーキ	こめこ・さとう・あぶら・みずあめ こんにゃくこ・ココアパウダー	とうにゅう・だいずこ			

冬至 12月22日は冬至です

1年の中で、昼の時間ももっとも短い日が「冬至」です。この日から昼の長さが少しずつ長くなります。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆずをかきたお風呂(ゆず湯)に入ったりする習慣があります。

かぼちゃ 夏が旬のかぼちゃは、冬まで保存ができたので冬の貴重な栄養源でした。

ゆずゆ 湯につかって病を治す「湯治」と「冬至」をかけています。また、「ゆず」も「いざ何か起こっても融通がききますように」という願いがこめられています。

★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますのでご覧ください。

三島市立南小学校 検索

三島市立南小学校 ホームページ → 給食 → メニュー

寒い冬を元気に過ごすための生活のポイント

寒い冬を元気に過ごすためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。まずは、すききらいをしないでバランスのよい食事をしっかりととりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAを多く含む食品を取り入れましょう。また適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。