



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	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 ＜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＞		
2 (月)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			599 19.7	
		マーボーだいこん	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・ほししいたけ にんじん・たけのこ・ねぶかねぎ しょうが・にんにく		
		チキンサラダ	ごま・マヨネーズ あぶら・さとう	とりにく	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
		にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	さとう	スキムミルク			
3 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			600 24.8	
		さかなのさいきょうやき	さとう	あかうお・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		
		さつまじる	さつまいも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・たまねぎ・にんじん はだいこん		
		くだもの(きっかみかん)			みかん		
4 (水)	○	ほうとうふう うどん	ひらうどん ほうとうじる	こむぎこ さつまいも		608 28.3	
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ・でんぷん・あぶら さとう・だいずあぶら	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		
		さんしょくあえ	さとう	ちくわ・あおのり	キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし		
みしまかんしょのひ 5 (木)	○	スティック大学芋に使用する「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★				632 19.3	
むぎいりごはん	こめ・むぎ						
はっぼうさい	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・いか・なると	はくさい・たけのこ・さやいんげん たまねぎ・にんじん・ほししいたけ				
6 (金)	○	おやこどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ さとう		611 25.0	
		ごじる	さといも	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース		
		てづくりみかんゼリー	さとう	だいず・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はくさい・にんじん はだいこん		
					みかん(かんづめ)		
9 (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					628 26.2
		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			
		きりぼしだいこんのやさそばふう	あぶら	ぶたにく・こんぶ・あおのり	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん		
		みそじる	さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ		
ひじきのり	さとう・みずあめ	ひじき・のり・にぼし・かつお					
10 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			588 26.1	
		トクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ	チンゲンサイ・たけのこ・にんじん ほししいたけ・たまねぎ・しょうが とうもろこし・たまねぎ・にんじん		
		ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん	たまご・かまぼこ	だいこん・はだいこん		
		かたぬきチーズ		チーズ			
11 (水)	○	さくらごはん	こめ・むぎ			603 19.1	
		みそおでん	おでん みそだれ	さといも・こんにやく さとう	ちくわ・さつまあげ・こんぶ みそ		だいこん
		ツナマヨサラダ	ごま・マヨネーズ あぶら・さとう	きはまだぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
		くだもの(きっかみかん)			みかん		

12/5(木) みしま甘藷の日

5日(木)は『みしま甘藷の日』です。
 三島市の佐野地区で栽培された「三島甘藷」をJAふじ伊豆三島函南地区
 三島甘藷部会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特徴の
 「紅あずま」です。



★12日から20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15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>		
12 (木)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			591 19.7	
		さといもみしまコロッケ	さといも・こむぎこ・パンこ さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ		
		にびたし			ほうれんそう・はくさい・にんじん しめじ		
		つくねじる	さといも・こんにやく・でんぷん あぶら・さとう	とりにく・ぶたにく・あぶらあげ みそ	ごぼう・れんこん・にんじん・だいこん たまねぎ・はだいこん		
		にしきふりかけ	ごま・ごまあぶら・さとう	だいたい・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん		
13 (金)	○	こくとうずまきパン	こむぎこ・こくとう・さとう ショートニング	スキムミルク		600 25.2	
		バーベキューチキン	さとう	とりにく	たまねぎ・しょうが・にんにく		
		チーズいりフレンチサラダ	あぶら・さとう	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
		かぶとさつまいものクリームスープ	さつまいも・こむぎこ・あぶら	ベーコン・とうにゅう	かぶ・たまねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース		
16 (月)	○	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		646 23.1	
		ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・コーンフラワー ライむぎこ・あぶら	ししゃも			
		ごまあえ	ごま・さとう	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん		
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・たまねぎ・だいこん・はだいこん		
		くだもの(きっかみかん)			みかん		
17 (火)	○	プルコギどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ ごま・こんにやく・ごまあぶら さとう		604 25.4	
		たまごスープ		ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・みそ		キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん なす・しめじ・しょうが・にんにく
		げんきヨーグルト			たまご・とうふ・かまぼこ・わかめ		チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん
					ヨーグルト		
18 (水)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			630 25.4	
		ぶりのおろし ソースがけ	ぶりのたつたあげ おろしソース	でんぷん・あぶら さとう	ぶり		しょうが だいこん
		おひたし			かつおぶし		ほうれんそう・キャベツ・にんじん とうもろこし
		みそしる		じゃがいも	なまあげ・わかめ・みそ		えのきたけ・はだいこん
ふるさときゅうしよくのひ 19 (木)	○	ふゆやさいカレー	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		647 21.6	
		ふくじんづけ		さとう	ぶたにく・とうにゅう		かぼちゃ・ブロッコリー・かぶ カリフラワー・たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが
		マカロニサラダ		マカロニ・マヨネーズ あぶら・さとう	ハム		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは
		あじつきこざかな		ごま・さとう	かたくちいわし		キャベツ・きゅうり・とうもろこし
クリスマス★冬至 こんだて 20 (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	690 22.9	
		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・パセリ
		クリスマスデザート		こめこ・さとう・あぶら・みずあめ こんにやくこ・ココアパウダー	とうにゅう・だいたい		

冬至 12月21日は冬至です

1年の中で、昼の時間をもっとも短い日が「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、ゆずをうかべたお風呂(ゆず湯)に入ったりする習慣があります。

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。

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

冬休みの食生活

10のポイント

- た(食)べすぎに気をつけよう
- の(飲)み物は甘くないものを選ぼう
- し(っ)かり手を洗ってから食事をしよう
- いち(1)日3食、規則正しく食べよう
- ふ(ゆ)が旬の食べ物をとろう
- ゆ(っ)くりよくかんで食べよう
- や(さい)野菜をたっぷり食べよう
- す(ん)で、おうちの人のお手伝いをしよう
- み(ん)なで食卓を囲む機会をつくろう
- を(お)やつは時間と量を決めてとろう

寒さに負けず元気に過ごしましょう!