



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	おもなざいりようとそのはたらき			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>	おもに体をつくるもとになる <あかのグループ>	おもに体の調子を整えるもとになる <みどりのグループ>	
1 (月)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			618 27.9
		ポークチャップ	さとう	ぶたにく	たまねぎ	
		こふきいも	じやがいも			
		レタスいりABCスープ	マカロニ	ベーコン	フリルアイス(レタス)・キャベツ たまねぎ・にんじん・パセリ	
2 (火)	○	農薬・化学肥料不使用の三島市産「にこまる」をみしまオーガニック給食プロジェクトから無償提供していただき、学校で炊きます★				622 25.0
		むぎいりごはん (ゆうきまい)	こめ・むぎ			
		さばのみそに	さとう・でんぶん	さば・みそ		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・にんじん・キャベツ とうもろこし	
3 (水)	○	さつまじる	さつまいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・にんじん・たまねぎ はだいこん	622 30.7
		ほうとうふう うどん	うどん	こむぎこ		
		ほうとうじる	さつまいも	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・しめじ・ほししいたけ ねぶかねぎ	
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ・でんぶん・あぶら さとう・だいすあぶら	ちくわ・あおのり		
4 (木)	○	おかげあえ		かつおぶし	キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし	645 19.6
		ミートボール カレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ		
		ルウ	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	かぼちゃ・プロッコリー・たまねぎ かぶ・カリフラワー・ミニトマト にんじん・にんにく・しょうが	
		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	
5 (金)	○	フルーツカクテル	さとう		みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)・レモンかじゅう ぶどうかじゅう	659 20.9
		げんきどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		
		ぐ	こんにゃく・ごま・あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう・こまつな・たまねぎ にんじん	
		スティック だいがくいも	さつまいも さとう・あぶら	しゅるいは 『べにあずま』 です♪		
8 (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				569 20.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		みそにこみおでん	さといも・こんにゃく・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	卵不使用の マヨネーズを 使用します	きはだまぐろ	
		くだもの(りんご)			りんご	
9 (火)	○	おかげふりかけ	さとう・でんぶん	かつおぶし・のり	まっちゃん・しいたけエキス	604 23.0
		わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
		さかなとかんしょの レモンソースあえ	さつまいも・でんぶん・あぶら さとう	たら・だいす	レモン・レモンかじゅう たまねぎ・にんじん	
10 (水)	○	ぐだくんさんじる		とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はくさい・にんじん たまねぎ・はだいこん	585 21.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボーはくさい	でんぶん・さとう・あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいす・みそ	はくさい・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ・にんにく しょうが	
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら さとう		きゅうり・にんじん	
		げんきヨーグルト		ヨーグルト		

有機米の日

2日(火)は『有機米の日』です。
みしまオーガニック給食プロジェクトから
三島市内で農薬・化学肥料を使用しないで
栽培したお米を無償で提供していただき、
給食で提供します。

三島市産
「にこまる」
100%

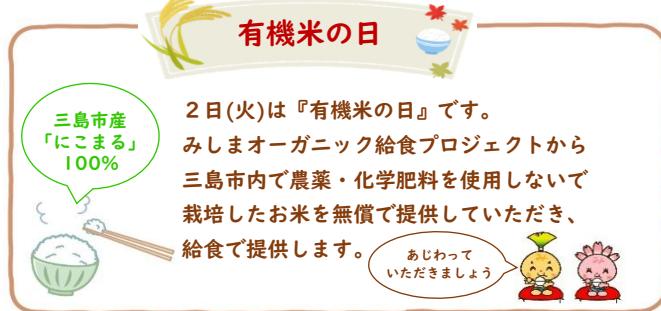
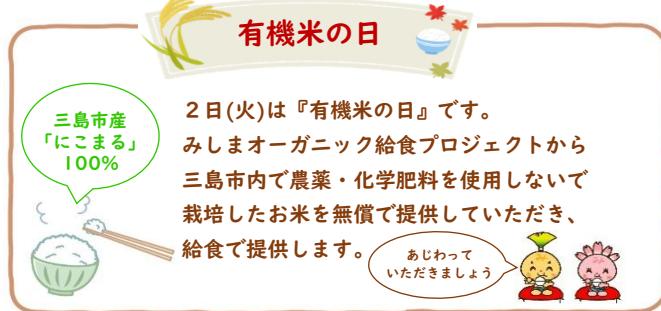
あじわって
いただきましょう♪

三島甘藷の日

5日(金)は『みしま甘藷の日』です。
地元で栽培された「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
食感と甘みが特徴の「紅あずま」です。



★11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 <きいろのグループ>	おもに体をつくるもとになる <あかのグループ>	おもに体の調子を整えるもとになる <みどりのグループ>	
11 (木) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			619 28.7
		とりのあまこうじみそやき	あまこうじ (あまざけ)	とりにく・みそ	しょうが	
		くきわかめのきんぴら	こんにゃく・ごま・ごまあぶら さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん	
		かきたまみそしる		たまご・なまあげ・わかめ・みそ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ	
		きっかみかん			みかん	
12 (金) 	○	まるパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		602 25.2
		セルフ ハンバーガー	ハンバーグの オニオンソース がけ	さとう	とりにく・ぶたにく トマトピューレ	
		キャベツソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
		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	マカロニ・ベーコン・とうにゅう	かぶ・はくさい・たまねぎ・しめじ にんじん・グリンピース	
15 (月) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			615 23.0
		ぶりカツどん	ぶりカツの ごまソースがけ	こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま さとう	ぶり	
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・こまつな	
		みそしる	さといも	わかめ・とうふ・あぶらあげ みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
16 (火) 	○	ふゆやさいの あんかけ	チャーハン	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら	ぶたにく	609 20.5
		チャーハン	あんかけ	ごまあぶら・でんぶん・あぶら	なると	
		おこのみまめ	もちげんまい・でんぶん・さとう あぶら	しろいんげんまめ・きなこ		
17 (水) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			639 30.2
		さかのかすづけやき	さとう	あかうお		
		きりばしだいこんのごまあえ	ごま・さとう	きはだまぐろ	きりばしだいこん・キャベツ にんじん	
		とんじる	さつまいも	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・はくさい・にんじん はねぎ	
		きっかみかん			みかん	
18 (木) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			614 24.7
		ジャーチャンどうふ	ごまあぶら・さとう・あぶら でんぶん	あつあげ・ぶたにく・みそ	チングンサイ・たけのこ・にんじん たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	
		おこげスープ	ふゆやさいの スープ	ごまあぶら	とうふ・わかめ・なると	
		おこげ	おこげ	もちごめ・あぶら		
19 (金) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			602 26.7
		おやこどん	ぐ	さとう	たまご・とりにく	
		ごじる	さといも		だいこん・こまつな・にんじん ごぼう・はねぎ	
		てづくりミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク		
クリスマス★冬至 こんだて 22 (月) 	○	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 グリンピース	696 22.8
		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 こんにゃくこ・ココアパウダー	とうにゅう・だいじこ		



12月22日は冬至です

★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



寒さに負けず
元気に過ごしましょう!

