



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	おもに体をつくるのもとになる	おもに体の調子を整えるのもとになる	
			<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>	
1 (月)	○	むぎいりごはん ポークチャップ こふきいも レタスいりABCスープ	こめ・むぎ さとう じゃがいも マカロニ	 ぶたにく ベーコン	 たまねぎ フリルアイス(レタス)・キャベツ たまねぎ・にんじん・パセリ	618 27.9
ゆうきまいのひ 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	
		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	
3 (水)	○	ほうとうふう うどん ちくわのいそべあげ おかかあえ	うどん こむぎこ さつまいも こむぎこ・でんぶん・あぶら さとう・だいずあぶら	 ぶたにく・あぶらあげ・みそ ちくわ・あおのり かつおぶし	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 キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし	622 30.7
373 フェスティバル 4 (木)	○	ミートボール カレー ふくじんづけ フルーツカクテル	むぎいりごはん ルウ さつまいも・あぶら・カレールウ さとう さとう	 とりにく・ぶたにく・とうにゅう	かぼちゃ・ブロッコリー・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 だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは 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	645 19.6
みしまかんしょのひ 5 (金)	○	げんきどん スティック だいがくいも	むぎいりごはん ぐ さつまいも さとう・あぶら	こめ・むぎ こんにゃく・ごま・あぶら さとう しゅるいは 『べにあずま』 です！	 ぶたにく ごぼう・こまつな・たまねぎ にんじん	659 20.9
8 (月)	○	むぎいりごはん みそにこみおでん ツナマヨサラダ くだもの(りんご) おかかふりかけ	こめ・むぎ さといも・こんにゃく・さとう ごま・マヨネーズ あぶら・さとう さとう・でんぶん	★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 ちくわ・さつまあげ・こんぶ みそ きはだまぐろ かつおぶし・のり	だいこん キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし りんご まっちゃん・しいたけエキス	569 20.1
9 (火)	○	わかめごはん さかなとかんしょの レモンソースあえ ぐだくんさんじる	こめ・むぎ さつまいも・でんぶん・あぶら さとう	わかめ たら・だいず とうふ・あぶらあげ・みそ	レモン・レモンかじゅう たまねぎ・にんじん だいこん・はくさい・にんじん たまねぎ・はだいこん	604 23.0
10 (水)	○	むぎいりごはん マーボーはくさい じゃがいものちゅうかサラダ げんきヨーグルト	こめ・むぎ でんぶん・さとう・あぶら ごまあぶら じゃがいも・ごま・ごまあぶら さとう ヨーグルト	 ぶたにく・だいず・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 きゅうり・にんじん	585 21.0

有機米の日

三島市産
「にこまる」
100%

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。

あじわって
いただきます！

三島甘藷の日

5日(金)は『みしま甘藷の日』です。
地場で栽培された「三島甘藷」をJ A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！
地場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	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる	おもに ^{からだ} 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>	
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	
		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	
		かきたまみそしる			たまご・なまあげ・わかめ・みそ	
		きっかみかん				
12 (金) 	○	セルフ ハンバーガー	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
			ハンバーグの オニオンソース かけ	さとう	とりにく・ぶたにく	
			キャベツソテー	あぶら		
		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	
15 (月) 	○	ぶりカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		615 23.0
			ぶりカツの ごまソースかけ	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		
		みそしる		さといも	わかめ・とうふ・あぶらあげ みそ	
16 (火) 	○	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	609 20.5
			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
		さかなのかすづけやき		さとう	あかうお	
		きりぼしだいこんのごまあえ		ごま・さとう	きはだまぐろ	
		とんじる		さつまいも	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	
		きっかみかん				
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	
		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	もちごめ・あぶら		
 19 (金) 	○	おやかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		602 26.7
			ぐ	さとう	たまご・とりにく	
		ごじる		さといも	だいず・あぶらあげ・みそ	
		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	
 22 (月)	○	チキンライス		こめ・むぎ	とりにく	696 22.8
		もみのきサラダ		あぶら・さとう	きはだまぐろ	
		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	
		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・だいずこ	





**12月22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すこ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。

**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

**冬休みの食生活～****10のポイント**

た (食)ベ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



**寒さに負けず元気に過ごしましょう!**

ふゆ(冬)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

