



2023 こんだてよていひょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			589 25.5 16.4 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう	とりにく たまご	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ グリーンピース	
	みそしる	さといも	わかめ みそ とうふ	はねぎ	
	たんなヨーグルト	さとう	にゅうせいひん		
4 (月)	まいたけごはん	こめあぶら さとう こめ むぎ	とりにく あぶらあげ	ごぼう まいたけ	563 31.0 17.8 3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき	ごま	さけ みそ	しょうが	
	やさいソテー	こめあぶら		キャベツ にんじん コーン	
	つみれじる	しょくぶつあぶら じゃがいも さとう でんぷん	いわし たら とうにゅう だいず	もやし にんじん だいこん はねぎ	
5 (火)	ソフトフランスパン	こむぎこ さとう しょくぶつあぶら	だっしふんにゅう		483 21.2 19.6 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーフシチュー	バター こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにく こなチーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	
	こんにゃくサラダ	ごま ごまあぶら さとう こんにゃく		キャベツ きゅうり にんじん	
6 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			562 21.4 22.4 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カラフルたまごやき	こめあぶら バター	たまご チーズ ベーコン ウィンナー	コーン にんじん ピーマン たまねぎ	
	ソース	マヨネーズ さとう		ケチャップ	
	いそバポテト	じゃがいも	あおのり		
やさいスープ		ベーコン	キャベツ パセリ たまねぎ にんじん		
7 (木)	 「みしまかんしょの日」本日使用する甘藷(かんしょ)は、佐野地区の三島甘藷(みしまかんしょ)です。 かんしょの日は、サポーター企業の皆さんが、「地元のおいしい甘藷を子どもたちにぜひ食べてもらいたい」という気持ちから無償で実施します。 				644 23.6 17.6 1.4
	むぎいりごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどんのく	こめあぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび いか	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	
	だいがくいも	さつまいも こめあぶら さとう ごま			
りんご			りんご		
8 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			541 26.4 17.8 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき		さば こなチーズ		
	こまつなとシメジのにびたし		あぶらあげ	こまつな しめじ にんじん	
みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	えのき はねぎ		
11 (月)	おとなりのまち「ぬまつ」でかこうされた「あじのひもの」をホネまで食べられるように「バリバリあげ」にしました。				508 24.3 18.6 2.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじのバリバリあげ	こめあぶら	あじ	りよくちゃ 	
	いそかあえ		やきのり	はくさい こまつな にんじん	
すましじる		わかめ とうふ	にんじん えのきたけ タケノコ はねぎ		
12 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			603 26.9 16.3 1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ えび	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はねぎ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも さとう ごまあぶら	だいず	きゅうり コーン	
ココアプリン	ココアプリンのもと	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			

13日からは、裏面をみてください。



□きゅうしょくについてかんがえよう
□ちいきのしょくざいをしろう



もくひょうをたっせいするため
に
がんばろう!



2023 こんだてよていひょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
▲ ふるさときゅうしょくの日 ▲					
13 (水)	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		565 23.7 18.2 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さといもみしまコロッケ	さといも パンこ じゃくぶつあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	
	とんじる	こんにゃく さといも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
14 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			576 21.2 20.4 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かみかみカレーライス	こめあぶら	ぶたにく こなチーズ ひよこまめ だいず だしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん	
	さつまいものサラダ	さつまいも さとう マヨネーズ	ハム	きゅうり コーン	
	みかん			みかん	
15 (金)	ひらうどん	こむぎこ			729 25.6 26.7 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	うどんつゆ	さとう	とりにく	しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	
	あぶらあげ	さとう	あぶらあげ		
	いかのてんぷら	こむぎこ こめあぶら	いか たまご		
ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ にんじん		
18 (月)	ごもたきこみごはん	こめあぶら さとう こめ むぎ	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ グリンピース	536 25.6 21.6 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	ごまいりにびたし	ごま		こまつな にんじん キャベツ コーン	
	みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん はねぎ	
19 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			676 25.1 27.0 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくとだいずのアーモンドあえ	こめあぶら アーモンド でんぷん さとう じゃがいも	だいず とりにく	しょうが さやいんげん	
	おこげつきちゅうかスープ	こめあぶら もちこめ じゃくぶつあぶら でんぷん	わかめ ベーコン	たまねぎ えのき コーン チンゲンサイ	
20 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			565 23.7 18.2 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのうめに	さとう でんぷん	いわし	しそ うめ	
	きりほしだいこんのもの	こめあぶら さとう	こんぶ あぶらあげ さつまあげ	ゆでほしだいこん にんじん さやいんげん	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん にんじん はねぎ	
みかん			みかん		
☆ クリスマスマニュー ☆					
21 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			644 24.5 24.4 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ	
	コーンポテト	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ コーン	
	やさいスープ			にんじん えのき はくさい パセリ たまねぎ	
	おたのしみデザート	こめこ さとう じゃくぶつあぶら こんにゃく	とうにゅう だいず	いちご	
5年生 校外学習のためきゅうしょくなし お弁当の用意をおねがいします。					
22 (金)	冬至メニュー		12月22日は冬至(とうじ)です。1年で1ばん夜が長い日です。日本では冬至にかぼちゃを食べてカゼを予防する風習があります。		
	むぎいりごはん	こめ むぎ			581 21.7 18.9 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	こめあぶら さとう でんぷん	とりにく だいず	かぼちゃ しょうが グリンピース	
	ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな にんじん	
	みそしる		あぶらあげ とうふ みそ わかめ	だいこん はねぎ	
のりのつくだに	さとう みずあめ でんぷん	のり			

今月は、16回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

甘藷部会のサポーター企業は以下の通りです。ありがとうございました。

1. 株式会社アイティエス
2. 伊豆箱根鉄道株式会社
3. 特定非営利活動法人 にじのかけ橋
4. 函南東部農業協同組合(丹那牛乳)
5. 株式会社山本食品
6. 株式会社東平商会
7. 有限会社石川鉄造種苗店
8. 株式会社MISH
9. 株式会社プライムホーム
10. 有限会社blueberry
11. 株式会社甲石製館
12. カメヤ食品株式会社
13. 三島食品株式会社 麩の菓 おふや
14. 箱根物産株式会社
15. 株式会社アイアイダイニングス
16. 株式会社グルッペ・石渡食品