

こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - (kcal) 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 (木)	さつまいもごはん	こめ むぎ さつまいも ごま			616 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのカボスレモンに	さとう でんぶん	さんま	かぼすかじゅう レモンかじゅう	
	にびたし		あぶらあげ	こまつな はくさい にんじん	
	くだくさんみそしる	こんにゃく	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
2 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			586 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
	かきたまみそしる		とうふ みそ たまご わかめ	はねぎ	
	のりふりかけ	ごま さとう	のり		
5 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			611 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのオーロラソース	でんぶん こめあぶら さとう	さわら	しょうが たまねぎ	
	にびたし			ほうれんそう はくさい ホールコーン	
	すましじる		かまぼこ とうふ	にんじん えのきたけ はねぎ	
6 (火)	だいがくいものさつまいもは、JA三島函南甘藷部会さんがプレゼントしてくれました。				659 1.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ちゅうかどん	こめあぶら でんぶん 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		
7 (水)	メロンパン	こむぎこ さとう	たまご だっしふんにゅう		632 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター こむぎこ じゃがいも さとう	ウィンナー	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう ごま	まぐろあぶらづけ	レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	
8 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			627 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじフライ	こむぎこ パンこ でんぶん こめあぶら	あじ		
	ごまソース	さとう ごま			
	レタスともやしのおかかあえ	ごまあぶら	かつおぶし	レタス もやし にんじん	
	みそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ なめこ はねぎ	
ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー		
9 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			560 2.1
	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 でんぶん	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ さとう こめあぶら ごまあぶら	ハム たまご	きゅうり にんじん	
12 (月)	☆きゅうしょくしゅうかん☆12月12日～12月16日は給食週間です。				658 2.1
	リクエストこんだて		にんきとうひょう No.1 チンジャオロース		
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ピーマン	
もずくスープ	でんぶん	とりこ たまご もずく	にんじん えのきたけ たまねぎ はねぎ		
ココアプリン	ココアプリンのもと	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			
13 (火)	リクエストこんだて		にんきとうひょう No.3 カレーライス		597 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ポークカレー	こめあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく さとう ごまあぶら		キャベツ きゅうり にんじん	
いちご			いちご		

15日からは、裏面をみてください。



口きゅうしょくについてかんがえよう
口ちいきのしょくさいをしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!

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食分 - (kcal) 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	
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 2.3
	うどん	こむぎこ			
	うどんじる	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	
15 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 2.2
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	こまつなぎゅうどん	しらたき こめあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ こまつな にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん ごま	とうふ たまご	えのきたけ ホールコーン クリームコーン はねぎ	
16 (金)	リクエストこんだて	にんきとうひょう No.1 みしまコロッケ			614 2.4
	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん きゅうり キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	だいこん はねぎ	
	いちごムース	しょくぶつあぶら さとう	とうにゅう だいすこ	いちごかじゅう	
19 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			690 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいすのナッツあえ	こめあぶら アーモンド でんぷん さとう	だいす さわら	しょうが	
	おひたし			にんじん こまつな キャベツ	
	みそしる	さつまいも	わかめ みそ	しめじ はねぎ	
20 (火)	キムチチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく	キムチ たまねぎ グリンピース	593 3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はるまき	こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		にんじん たけのこ チンゲンサイ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ぶたにく わかめ	にんじん はくさい はねぎ	
21 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			579 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのトマトに	さとう こめこ	いわし	たまねぎ レモン	
	にびたし			ほうれんそう キャベツ ホールコーン	
	にくだんごスープ	はるさめ でんぷん さとう こめあぶら	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だいこん はねぎ ごぼう れんこん	
22 (木)	ふるさときょうしゅくのひ	みしましやしゅおかけんでつくれたたべものをおおつかったきょうしゅくをていぎょうするひです。			677 1.9
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	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 だいす	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		
ゆずゼリー	さとう		ゆずかじゅう		
23 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		716 2.7
	オムライス				
	チキンライス	こめあぶら こめ むぎ	とりにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	
	オムライスようたまごやき ケッチャップ	でんぷん さとう しょくぶつあぶら	たまご		
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	
	コーンポタージュスープ	バター こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ	
おこめdeクリスマスケーキ	さとう こめこ こめあぶら みずあめ ココア	とうにゅう			
26 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			646 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのからあげ	こめあぶら さとう でんぷん こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく	
	キャベツサラダ	さとう ごま	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり ホールコーン	
	ABCマカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ えのきたけ キャベツ トマト パセリ	

今月は、18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。

学校給食週間

12月12日から12月16日は、学校給食週間です。
給食はみなさんの口に入るまでに、たくさんの人たちの協力を経て
作られています。給食週間はきっかけに給食について考えてみましょう！

