



2025 こんだてよていひょう

三島市立向山小学校

ひづけ	こんだて	おもなぞいりょうどそのはたらき			エネルギー(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のとなる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるものとなる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるものとなる食品		
1 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			527 25.8 13.6 1.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどんのぐ	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		
	キムチスープ		ぶたにく みそ とうふ	はくさいキムチ たまねぎ にんじん もやし にら		
	みかん			みかん		
2 (火)	「有機米の日」本日使用する米は、三島市産の「にこまる」で農薬、化学肥料を使っていない有機農業で栽培されています。 三島オーガニック給食プロジェクトが栽培した有機米が無償で提供されます。					
	むぎごはん	こめあぶら	とりにく あぶらあげ		597 26.2 21.9 2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さばのおろしがけ	でんぶん こめあぶら さとう	さば	しょうが だいこん		
	ごまあえ	さとう ごま		キャベツ にんじん こまつな		
3 (水)	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 しょうが	523 20.9 16.4 2.3	
	すきやきごはん	こめ むぎ しらたき	ぎゅうにく	ごぼう にんじん しょうが		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さつまいもコロッケ	さつまいも マッシュポテト さとう こむぎこ でんぶん こめあぶら				
	だいこんサラダ	さとう ごま		だいこん キャベツ コーン		
4 (木)	はくさいのみそしる		あぶらあげ とうふ、みそ わかめ	はくさい チンゲンサイ	662 22.7 20.1 1.6	
	「みしまかんしょの日」本日使用する甘藷(さつまいも)は、(みしまかんしょ)です。 「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」という気持ちから三島市の農家さんから無償で提供されます。					
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	おやこどんのぐ	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 グリンピース		
	だいがくいも	さつまいも こめあぶら さとう ごま				
5 (金)	あじつけこざかな	さとう ごま	かたくちいわし		524 24.9 16.3 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			
	げんきどんのぐ	こめあぶら さとう	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん こまつな		
	いりたまご	さとう	たまご			
8 (月)	はくさいスープ		ペーパー	はくさい にんじん はねぎ	611 26.0 18.6 1.6	
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	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、だいす	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はねぎ		
	ボテまめちゅうかサラダ	じやがいも さとう ごまあぶら	だいす	きゅうり コーン		
9 (火)	ココアプリン	ココアプリンのもの	だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう		565 23.7 18.2 1.7	
	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			
	ごぼういりハッシュドポーク	バター こむぎこ こめあぶら さとう	ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく グリンピース		
	ビーンズサラダ	さとう こめあぶら	だいす	にんじん きゅうり キャベツ えだまめ コーン		
10 (水)	ラムネがたチーズ		チーズ 		563 28.1 18.8 2.6	
	うどん	こむぎこ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	うどんのつゆ	さとう でんぶん	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな		
	ちくわのでんぶら	こめあぶら こむぎこ	ちくわ			
11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
がんばろう！



2025 こんだてよていひょう

三島市立向山小学校

ひづけ	こんだて	おもなぞいりょうとそのはたらき			エネルギー(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のとなる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるものとなる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるものとなる食品	
11 (木)	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	522 22.2 19.1 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツ	さとう でんぶん しょくぶつあぶら	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	
	ブロッコリーサラダ	さとう ごま	ツナ	ブロッコリー キャベツ にんじん	
	コーンクリームスープ	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	たまねぎ にんじん コーン バセリ	
12 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			582 30.2 20.4 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのレモンしょうゆあえ	こめあぶら でんぶん さとう	さわら だいす	ねぶかねぎ レモンかじゅう	
	おかかあえ		かつおぶし	はくさい こまつな にんじん	
	かきたまみそしる		たまご とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのき はねぎ	
15 (月)	ごもくたきこみごはん	こめ むぎ さといも	あおのり		513 22.0 20.9 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こめあぶら こむぎこ でんぶん	ししゃも		
	きりぼしだいこんサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	きりぼしだいこん こまつな にんじん コーン	
	みそしる		みそ わかめ とうふ あぶらあげ	だいこん はねぎ	
16 (火)	みかん			みかん	613 27.4 23.1 2.2
	まるがたパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハンバーグ	さとう	とりにく ぶたにく	トマト にんにく しょうが	
	やさいのさっぱりあえ	さとう		キャベツ きゅうり コーン	
17 (水)	クラムチャウダー	じやがいも バター こむぎこ いんげんまめ	あさり ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	619 27.1 24.0 1.9
	ミルメークコーヒー	さとう			
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう でんぶん	たまご		
18 (木)	トンクドウフ	こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	たまねぎ しいたけ にんじん チンゲンサイ	589 20.2 22.4 2.4
	みそけんちんじる	さといも こんにゃく	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さといものミートカレー	こめあぶら さといも	静岡県産 ぶたにく だいす	しうが にんにく たまねぎ にんじん	
ふるさと きゅう しょく のひ	ふゆやさいサラダ	ごま さとう	ツナ	だいこん はくさい ごぼう コーン	616 20.6 20.0 2.1
	ふくじんづけ	さとう		だいこん きゅうり なす れんこん しうが しそ	
19 (金) 五年生 給食 なし	冬至メニュー	12月22日は冬至です。1年で1番夜が長い日です。日本では冬至にかぼちゃを食べて力を予防する風習があります。			
	ゆかりごはん	こめ むぎ		ゆかり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃひきにくフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	
	ほうれんそうのゆずびたし		かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん ゆず	
	ごじる	じやがいも こんにゃく	ぶたにく だいす とうふ みそ	だいこん にんじん はねぎ	
	りんご			りんご	
	カレーごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ローストチキン		とりにく		
22 (月)	アップルサラダ	さとう こめあぶら	ツナ	キャベツ きゅうり りんご	600 25.1 21.0 1.6
	ミネストローネスープ	マカロニ	ぶたにく ベーコン	にんじん トマト パセリ たまねぎ セロリ	
	クリスマスデザート	さとう こめこ あぶら みずあめ	とうにゅう だいすこ		

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンC

ビタミンE

丈夫な体をつくる

風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

