



三島市立向山小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1杯き-(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 (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」で農業、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。				597 26.2 21.9 2.2
	むぎごはん	こめあぶら	とりにく あぶらあげ		
	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	
	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	
3 (水)	すきやきごはん	こめ むぎ しらすき	ぎゅうにく	ごぼう にんじん しょうが	523 20.9 16.4 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さつまいもコロケ	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	
	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	
4 (木)	「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。				662 22.7 20.1 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		
	おやかどんのぐ	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			
	あじつけこぎかな	さとう ごま	かたくちいわし		
5 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			524 24.9 16.3 2.0
	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		
	はくさいスープ		ベーコン	はくさい にんじん はねぎ	
8 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			611 26.0 18.6 1.6
	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 だいず	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		
9 (火)	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		
	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	だいず	にんじん きゅうり キャベツ えだまめ コーン	
	ラムネがたチーズ		チーズ		
10 (水)	うどん	こむぎこ			563 28.1 18.8 2.6
	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	
	ちくわのてんぷら	こめあぶら こむぎこ	ちくわ		
	おひたし		かつおぶし	こまつな キャベツ コーン	

11日からは、裏面をみてください。



- ☐ きゅうしよくについてかんがえよう  
☐ ちいきのしよくざいをしろう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう！

12

月

2025

こ ん だ て よ て い ひ よ う

三島市立向山小学校

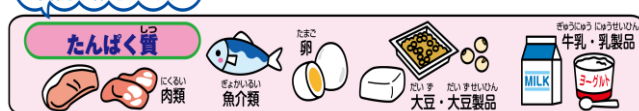
ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
11 (木)	チキンライス	こめ むぎ	とりにく	たまねぎ マッシュルーム	522 22.2 19.1 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツ	さとう でんぶん しょくぶつあぶら	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	
	ブロッコリーサラダ	さとう ごま	ツナ	ブロッコリー キャベツ 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 パセリ	
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 だいず	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	
	みかん			みかん	
16 (火)	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		613 27.4 23.1 2.2
	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	
	クラムチャウダー	じゃがいも 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	
	ミルクコーヒー	さとう			
17 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			619 27.1 24.0 1.9
	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		
	トングドワフ	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	
	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	
18 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			589 20.2 22.4 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふるさと きゅう しよく のひ	さといものミートカレー	こめあぶら さといも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	
	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	
	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	
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カゼを予防する風習があります。					
19 (金)	ゆかりごはん	こめ むぎ		ゆかり	616 20.6 20.0 2.1
	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	じゃがいも こんにゃく	ぶたにく だいず とうふ みそ	だいこん にんじん はねぎ	
22 (月)	カレーごはん	こめ むぎ			600 25.1 21.0 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ローストチキン		とりにく		
	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	
	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	

今日は、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。

強い抗酸化作用で体を守る



丈夫な体をつくる



風邪予防に とりたいた栄養素と食べ物