



12月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅしよく	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (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			565 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かんしょみしまコロッケ	さつまいも こむぎこ しょうぶつゆし こめあぶら パンこ さとう	とうにゅう だいず		
			こまつなのソテー	こめあぶら	ポークハム	こまつな キャベツ とうもろこし	
			みそしる		とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん ねぶかねぎ	
2	火		★有機米の日★ みしまオーガニック給食プロジェクトが栽培した有機米をプレゼントしていただきます！				543 2.3
			むぎいりごはん	★こめ★ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのしおこうじやき		さば		
			ごまあえ	ごま ねりごま さとう		こまつな キャベツ	
3	水		★ 3年生 校外学習 ★ おべんとうの用意をお願いします				533 1.7
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぎょうざ	とし さとう かたくりこ こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	
			チャプチェ	こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ	
4	木		★ 三島甘藷の日 ★ 三島の佐野地区でとれたおいしい三島甘藷を三島甘藷部会よりプレゼントしていただきます！				671 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		
			みしまかんしょのそぼろに	★みしまかんしょ★ さとう かたくりこ こめあぶら	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ	
			みそしる		みそ わかめ あぶらあげ	だいこん ねぶかねぎ	
5	金		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		595 2.1
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			こまつなぶたどんのぐ	いとこんにやく こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ こまつな	
			ごじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ だいずペースト	にんじん だいこん ねぶかねぎ	
8	月		きっかみかん			みかん	577 2.1
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくとさつまいものあげに	こめあぶら かたくりこ さつまいも さとう	とりにく	しょうが ほししいたけ たけのこ いんげん にんじん	
			おかかあえ		かつおぶし	こまつな キャベツ	
9	火		みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	だいこん ねぶかねぎ	523 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		
			にこみおでん	さとう こんにやく さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ	だいこん	
			ツナとはくさいのごまあえ	ごま さとう	まぐろあぶらづけ	はくさい にんじん とうもろこし	
			のりのつくだに	さとう みずあめ	のり		523 2.0
			きっかみかん			みかん	

10日から22日は、裏面をみてください



<有機米の日>

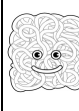
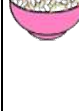
12/2は、「有機米の日」です。みしまオーガニック給食プロジェクトの方々が大切に栽培した有機米を無償提供していただきます。梅名地区の田んぼで除草剤を使用せずに暑い中、田んぼの草取りを何度も実施して育てた有機米です。提供して下さる有機米の種類は、「にこまる100%」です。にこまるは、つやがあり、粒が大きく、粘りが強く、もちもちとした食感が特徴です。味わって食べましょう。



<三島甘藷の日>

12/4には、三島市の佐野地区でとれた三島甘藷を使い、さつまいものそぼろ煮を作ります。佐野地区甘藷部会の生産者さんが地元のおいしい甘藷をみなさんに食べてもらいたいと、無償提供をしてくださいました。三島市の佐野地区の土は甘藷の生産にとっても適しているため、ほくほく感としっとり感を一緒に味わえる、おいしい甘藷が栽培できるそうです。



ひ	よう	び	しゅ	しよく	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (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	
									
10	水		うどん	こむぎこ				621 3.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きつねうどんじる	かたくりこ さとう	かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ			
			くろはんぺんおちゃフライ	こめあぶら でんぷん パンこ	さば いわし たら ぎょかいエキス	せんちゃ			
			きりぼしだいこんのサラダ	さとう ごま	こんぶ まぐろあぶらづけ	にんじん だいこん きゅうり			
11	木		むぎいりごはん	こめ むぎ				530 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ぶたにくのソースいため	こめあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ トマトソース			
			いそべポテト	じゃがいも	あおのり				
			やさいスープ		ベーコン	だいこん にんじん キャベツ パセリ			
12	金		むぎいりごはん	こめ むぎ				527 2.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ますのねぎみそやき	さとう	ます みそ	ねぶかねぎ			
			ひじきのいために	さとう こめあぶら	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん			
			とんじる	こんにゃく さとも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ			
15	月		むぎいりごはん	こめ むぎ				548 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちくわのいそべあげ	こめあぶら こむぎこ	ちくわ たまご あおのり				
			くきわかめのきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	くきわかめ さつまあげ	にんじん いんげん			
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ しめじ はねぎ			
16	火		✳ ふるさと給食の日 ✳ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！					623 2.6	
			さつまいもごはん	こめ むぎ さつまいも ごま					
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とりそぼろいりあつやきたまご	さとう しょくぶつあぶら	たまご とりにく かつおだし				
			れんこんサラダ	マヨネーズ ごま さとう	こんぶエキス				
			みそしる	やきふ	まぐろあぶらづけ ヨーグルト	れんこん きゅうり にんじん とうもろこし			
17	水		ソフトフランスパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう		640 3.0		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			じゃがいもとウインナーのトマトに	バター こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぶたにく ポークウインナー	にんじん たまねぎ トマトかん グリンピース			
			ドレッシングあえ	さとう こめあぶら		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし			
			ヨーグルト		ヨーグルト				
18	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			649 2.3		
			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 かたくりこ さとう	さわら だいず	レモンかじゅう しょうが ねぶかねぎ			
			こまつなのびたし	さとう		こまつな キャベツ にんじん			
			みそしる	さつまいも	わかめ みそ あぶらあげ	たまねぎ えのきたけ			
19	金		チキンピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	574 2.5		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ	ポークハム	キャベツ きゅうり			
			ジュリエヌスープ		ベーコン	 にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい パセリ			
			かこうこざかな	さとう ごま	いわし				
22	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			633 2.2		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ふゆやさいカレー	こめあぶら さつまいも カレールウ	ぶたにく	 しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー			
			フレンチサラダ	こめあぶら さとう		キャベツ にんじん とうもろこし			
			クリスマスデザート	さとう こむぎこ しょくぶつあぶら チョコレート ココア みずあめ かたくりこ	にゅうせいひん たまご				