



12月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	うけと	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	木		☆ 3年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします	むぎいりごはん	こめ むぎ		617 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なまあげのごもくに	こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが ほししいたけ にんじん ホールコーン はねぎ		
			ワンタンスープ くだもの	ワンタンのかわ ごまあぶら	わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ みかん		
2	金		むぎいりごはん	こめ むぎ		581 2.1		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ししゃもフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	ししゃも		にんじん いんげん	
			ひじきのいために みそしる	さとう こめあぶら	ひじき だいず あぶらあげ わかめ みそ		だいこん しめじ こまつな	
5	月		むぎいりごはん	こめ むぎ		558 1.6		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			はっぼうさい	こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ		ほししいたけ たけのこ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	
			とうふとだいこんのスープ イチゴミルクデザート	かたくりこ さとう みずあめ	ベーコン とうふ れんにゅう		えのきたけ だいこん いちごかじゅう	
6	火		☆ 5年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします	むぎいりごはん	こめ むぎ		616 2.1	
			☆ 三島甘藷の日 ☆ JA三島函南甘藷部会のみなさまから、三島でとれたさつまいもをプレゼントしていただきます!	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまかんしょと とりにくのあげに	★みしまかんしょ★ こめあぶら かたくりこ さとう	とりにく	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ いんげん		
			にびたし			こまつな はくさい ホールコーン		
			みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	だいこん はねぎ		
7	水		こくとういりしょくパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう		639 2.9	
			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 ドレッシングあえ	バター こむぎこ じゃがいも さとう こめあぶら	ベーコン ウインナー チーズ	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン		
			アーモンドフィッシュ	アーモンド さとう ごま	かたくちいわし			
8	木		むぎいりごはん	こめ むぎ		582 2.2		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さわらのにつけ	さとう	さわら		しょうが	
			おひたし ぐたくさんじる	こんにゃく さつまいも	かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ		こまつな キャベツ ごぼう だいこん はねぎ	
9	金		なめし	こめ むぎ さとう	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	594 3.4	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			オムレツ ケチャップソース	かたくりこ さとう しょくぶつあぶら さとう	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ		
			コーンポテト	じゃがいも バター		ホールコーン		
			やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい こまつな		
12	月		むぎいりごはん	こめ むぎ		569 1.9		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			チャプチェどん	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく		エリンギ たまねぎ ピーマン きいろピーマン にんじん	
			わかめスープ ココアプリン	ごま ココアプリンのもと	ベーコン くきわかめ わかめ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		たまねぎ たけのこ	
13	火		むぎいりごはん	こめ むぎ		683 2.5		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さんまのかぼすレモンに	さとう かたくりこ	さんま		かぼす果汁 レモン	
			きりほしだいこんとぶたにくのいためもの みそしる	こめあぶら さつまいも	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ		ほしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	
14	水		うどん	こむぎこ		618 3.1		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			きつねうどん つゆ	さとう	こんぶ かつおぶし あぶらあげ なるとまき		にんじん はねぎ	
			あつやきたまご ごまあえ	さとう しょくぶつあぶら ごま さとう	たまご とりにく		ほうれんそう キャベツ	



15日から26日は、裏面をみてください

ひ	ようび	うめつ	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		
15	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			640 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			たちうおフライ	こむぎこ パンこ こめあぶら	たちうお			
			ゆでキャベツ			キャベツ		
			ごまソース	さとう ごま		トマトピューレ		
			いわしだんごじる	こんにゃく さつまいも かたくりこ さとう	みそ だいず いわし たら	ごぼう だいこん こまつな		
16	金		すきやきごはん	こめ むぎ こめあぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	572 2.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ビーンズサラダ	こめあぶら さとう	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり ホールコーン にんじん		
			えのきとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ えのきだけ ほうれんそう		
			くだもの			みかん		
19	月		* 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！					629 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			
			かんしょみしまコロッケ	さつまいも こむぎこ こめこ こめあぶら	とうにゅう だいず			
			きんぴら	こめあぶら さとう ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん		
			とんじる	こんにゃく さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん はねぎ		
20	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			588 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			マーボーだいこん	マーボーのもと かたくりこ こめあぶら ごまあぶら さとう	とりにく みそ だいず	しょうが にんにく たけのこ はねぎ ほししいたけ だいこん たまねぎ		
			たまごスープ	かたくりこ	とうふ たまご	たまねぎ にんじん しめじ こまつな		
			くだもの			みかん		
21	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			564 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			にこみおでん うずらのたまご	さといも さとう こんにゃく	さつまあげ ちくわ こんぶ うずらのたまご	だいこん		
			ツナサラダ	さとう こめあぶら	まぐろあぶらづけ	きゅうり キャベツ ホールコーン		
			のりのつくだに	さとう みずあめ	のり			
22	木		* 冬至 (とうじ) * 22日は冬至です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るなどして幸運や無病息災を祈ります					641 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			
			かぼちゃのそぼろに みそしる	こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく	しょうが かぼちゃ グリンピース たまねぎ はくさい はねぎ		
			さけふりかけ	さとう かたくりこ	さけ こんぶ のり	まっちゃん とうもろこし		
			ゆずゼリー	さとう		ゆずかじゅう		
			23	金		むぎいりごはん		
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 ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく				しょうが にんにく たけのこ ピーマン あかピーマン		
ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご				たまねぎ しめじ ホールコーン クリームコーン はねぎ		
クリスマスデザート	さとう こむぎこ みずあめ かたくりこ カカオ	ぎゅうにゅう たまご						
26	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			625 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ふゆやさいかレー	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 カリフラワー かぶ ブロッコリー		
			フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ポークハム	レタス キャベツ にんじん ホールコーン		
			ヤクルト	さとう	だっしふんにゅう			

食事や給食当番の前に

きれいに手を洗おう!



寒くても、
しっかり洗ってね!

・今月の給食は、18回の予定です
・献立内容は変更になる可能性があります

