



こんだてよていひょう



三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<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 <small>からだ ちょうし ととの</small>	
1日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 23.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	だいこんいりマーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごま	ぶたにく・とりにく・だいず・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・ たけのこ・にんじん・だいこん・ねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・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		
4日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 26.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	しょうが・たまねぎ・しいたけ・にんじん・コーン・ねぎ	
	みそしる		みそ	だいこん・えのき・こまつな	
	くだもの			みかん	
5日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		535 28.1
	たきこみだいこんめし	あぶら・さとう・こめ・むぎ	あぶらあげ	はだいこん・にんじん・ごぼう・だいこん	
	さわらのてりやき		さわら		
	こまつなとしめじのにびたし			こまつな・キャベツ・しめじ	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	えのき・たまねぎ・ほうれんそう	
6日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 24.4
	こめこいりパン	こむぎこ・こめこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	メキシカンポークソテー	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・ グリーンピース	
				たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	やさいスープ		ベーコン		
～甘藷の日～					
7日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 22.3
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん(ぐ)	いとこんにゃく・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・ こまつな・しめじ	
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			
	おひたし			ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
8日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 26.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが	
	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	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
11日(月)から15日(金)は学校給食週間です。					
11日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 19.2
	せきはん	こめ・もちごめ・ごま	あずき		
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・こむぎこ・パンこ・でんぷん	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・はくさい	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・えのき・ねぎ	
12日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564 27.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	さけのしおやき		さけ		
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
すいとんじる	こむぎこ・でんぷん	とりにく・あぶらあげ・みそ	だいこん・はくさい・しめじ・にんじん・ねぎ		
13日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 27.4
	うどん	こむぎこ			
	うどんじる	でんぷん	かまぼこ	しいたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・こまつな・にんじん	



❀ 14日からは、裏面を見てください ❀



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<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 <small>しよくひん</small>	
1年生が学校で育てたさつまいもと三島市の農家さんの育てたさつまいもを使います♪					
14日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくとさつまいものあげに おひたし みそしる	こめ・むぎ あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう	とりにく かつおぶし あぶらあげ・わかめ・みそ	ぎゅうにゅう しょうが・しいたけ・にんじん・たけのこ・いんげん はくさい・ほうれんそう キャベツ・ねぎ	592 20.5
ふるさと 給食の日 15日 (金)	ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー(ごはん) ふゆやさいかレー(ルウ) ふくじんづけ フレンチサラダ ココアプリン	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ さとう あぶら・さとう さとう・ココア	ぎゅうにゅう だいず・ぶたにく・こなチーズ・スキムミルク スキムミルク・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・ カリフラワー・かぶ・ブロッコリー だいこん・れんこん・きゅうり・なす・しょうが・しそ キャベツ・きゅうり・コーン	684 26.1
18日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃもたつたあげ にびたし さつまじる	こめ・むぎ あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう こんにゃく・さつまいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく・とうふ・みそ	こまつな・はくさい・コーン ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	586 22.7
19日 (火)	ぎゅうにゅう おやこどん(ごはん) おやこどん(ぐ) みそしる おこのみまめ	こめ・むぎ さとう げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・たまご あぶらあげ・みそ しろいんげんまめ	しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース えのき・だいこん・こまつな	641 26.4
20日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのオーロラソース ごまあえ みそしる	こめ・むぎ でんぷん・あぶら・さとう ごま・さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さわら みそ	しょうが・たまねぎ・トマト こまつな・はくさい たまねぎ・ねぎ	667 24.4
21日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん のりのつくだに かぼちゃのそぼろに くだくさんじる	こめ・むぎ さとう・でんぷん・みずあめ あぶら・さとう・でんぷん こんにゃく・さといも	ぎゅうにゅう のり ぶたにく・だいず とうふ・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ごぼう・だいこん・こまつな	587 21.9
22日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ハンバーグ こまつなソテー ポテトスープ クリスマスカップデザート	こめ・むぎ さとう・とんし あぶら じゃがいも みずあめ・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく ハム ベーコン とうにゅう	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが こまつな・コーン たまねぎ・にんじん・パセリ いちご	637 21.3

*12月の給食回数は16回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



<甘藷の日>

12月7日は、甘藷の日です。使用する甘藷は、佐野地区の三島甘藷です。甘藷の日は、サポーター企業の皆さんが、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を形に表していただき、無償で実施できました。

<学校給食週間>

12月11日から15日は学校給食週間です。給食の歴史や食べ物の大切さを再確認し、感謝の心を持つため「給食週間」が毎年実施されています。

