

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (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		
~錦田小学校150周年お祝い献立~						
1 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		699 26.4	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ			
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく		
	にびたし	さとう	ちくわ	キャベツ・にんじん		
	おいわいすましじる		とうふ・なると	にんじん・はねぎ		
おいわいデザート	さとう・こめこ・みずあめ	とうにゅう・だいちこ	ブルーベリー・かじゅう			
4 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 23.4	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶうちゃんどんのぐ	さとう・こんにやく	ぶたにく	たまねぎ・こまつな・ながねぎ・しょうが ごぼう・ねぶかねぎ		
	おさかなとうにゅうだんごのわふうスープ		おさかなとうにゅうだんご	キャベツ・にんじん・たまねぎ・えのき はねぎ		
みかん			みかん			
5 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541 23.4	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	いわしのうめに	さとう・でんぷん	いわし	ばいにく・しそ		
	くきわかめのきんぴら	さとう・ごま・ごまあぶら	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		
	みそじる		あぶらあげ・とうふ・みそ	こまつな・たまねぎ・えのき		
かつおふりかけ	ごま・さとう	かつおぶし				
6 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 23.9	
	こくとういりロールパン	こむぎこ・さとう	スキムミルク			
	ポークピーズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいち・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん・りんご			
~甘藷の日~三島市佐野地区の甘藷を地元の甘藷部会のサポーター企業のみなさまより無償で提供していただきます。						
7 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 18.9	
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう		こまつな		
	サクラエビいりしゅうまい	でんぷん・さとう	たら・サクラエビ・だいち・ほたてエキス	たまねぎ		
	みしまかんしょのだいがくいも	かんしょ				
	わかめスープ		ベーコン・わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ		
8 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 19.5	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ツナコロッケ	じゃがいも・さとう・あぶら(だいち) こむぎこ・ばんこ・こめこ	まぐろ	たまねぎ		
	こまつなのにびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ とうもろこし		
	みそじる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ		
にしきふりかけ	あぶら・ごま・さとう	だいち・ちりめんじゃこ	にんじん			
11 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 26.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
とんじる	かんしょ・こんにやく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ			
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		536 25.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	しろみぎかなの	ほきのたつたあげ	でんぷん	ほき		
	やさいあんかけ	やさいあんかけ	あぶら・でんぷん	ポークハム		たまねぎ・たけのこ・にんじん・えのき さやいんげん
	するがじる	でんぷん	いわし・たら・だいち・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・はくさい はねぎ		
のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり				
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 25.5	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりにくとかんしょのあげに	かんしょ・さとう・でんぷん	とりにく	しょうが・にんじん・たけのこ・さやいんげん		
	すましじる		かまぼこ・とうふ	はねぎ・えのき		
けんないさんなっとう	さとう	だいち				

★お知らせ★1(月) なかよしは学習発表会の代休です。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (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	
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564 26.9
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	
	ふんわりオムレツ	でんぷん・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	ツナサラダ	さとう・あぶら	まぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	ジュリエンスープ		ベーコン	はくさい・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・パセリ	
	あじつきござかな	さとう	かたくちいわし		
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 28.6
	うどん	こむぎこ			
	ごもくうどんじる	でんぷん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・ほししいたけ・にんじん・はねぎ	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	ちくわ・たまご・あおのり		
	れんこんサラダ	さとう・ごま・マヨネーズ・あぶら	ポークハム	れんこん・キャベツ・とうもろこし	
18 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 20.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	きびなごフライ(ソース)	パンこ・さとう・でんぷん・あぶら	きびなご・だいずこ		
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ポークハム	えだまめ・きゅうり・たまねぎ	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
ふるさと 給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664 22.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちゅうかどんのぐ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・はくさい たけのこ	
	うずらのたまごのしょうゆに	さとう	うずらのたまご		
	キャラメルポテト	かんしょ・さとう・バター			
	かたぬきチーズ		チーズ		
20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 22.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ふゆやさいかレー	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 ブロッコリー・カリフラワー・かぶ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	えだまめ・きゅうり・キャベツ・にんじん とうもろこし	
コアコアいちご		ヨーグルト	いちご		
21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 28.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	ぶたにく・とりひきにく	かぼちゃ・しょうが・さやいんげん	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	はくさい・だいこん・しめじ・はねぎ	
	ゆずゼリー	さとう		ゆずかじゅう	
22 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 22.1
	カレーピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ウインナー	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	もみのきハンバーグ(オニオンソース)	さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマトペースト・にんにくペースト しょうがペースト	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	
	クリスマスデザート	さとう	とうにゅう	いちごかじゅう	

☆ 今月の給食は16回です。☆ 献立は天候等により、変更になることがあります。

感染症予防に「ビタミンACE」を！



ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

12/7(木)
かんしょ ひ
甘藷の日



7日(木)の『甘藷の日』に使用する甘藷は佐野地区の甘藷です。たくさんのサポーター企業さんのご厚意で三島市の子どもたちのために無償で提供していただきます。そこで、「三島の野菜」の学習をしている3年生に給食で食べたい甘藷料理アンケートを実施しました。みごと1位に輝いた「大学芋」を提供します。

2位、3位のメニューも12月の給食に登場します。お楽しみに！！

