



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	
2 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		530 19.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	おでん(みそだれ)	こんにやく・さといも・さとう・ごま・でんぶん	こんぶ・がんとどき・ちくわ・さつまあげ・みそ	だいこん	
	ツナのおえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	きっかみかん			みかん	
3 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		531 20.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのうめに	さとう・でんぶん	いわし	うめ・しそ	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい・にんじん・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ	
4 (水)	～三島甘藷の日～三島市佐野地区の三島甘藷を地元の甘藷部会のみなさまより無償で提供していただきます。				624 18.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	はっぼうさい	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・えび	ほししいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・はくさい・さやいんげん	
	みしまかんしょのだいがくいも	さつまいも・さとう・ごま・あぶら			
5 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		534 18.8
	ツナのたきこみごはん	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	ほししいたけ・にんじん・グリーンピース	
	はるまき	あぶら・こむぎこ・はるさめ・さとう・だいちゆ・ごまあぶら	ぶたにく・だいち	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・たけのこ・ほししいたけ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	ぐだくさんじる	こんにやく・さといも	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	
6 (金)	おはなし ランチメニュー		ぎゅうにゅう		590 20.1
	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	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・ミニトマト・ブロッコリー・かぶ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいち	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	アーモンドフィッシュ	さとう・アーモンド・ごま	いわし		
9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		539 22.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いかのさらさあげ	あぶら・でんぶん	いか	しょうが	
	おひたし			ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ	だいこん・ねぶかねぎ	
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 23.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ブリフライ(ソース)	パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら	ぶり	トマトソース	
	にびたし	さとう・ごま		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ・あぶらあげ	だいこん・ねぶかねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
ふるさと 給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 22.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さつまいものあげに	あぶら・でんぶん・さつまいも・さとう	とりにく	しょうが・にんじん・たけのこ・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・えのきたけ・こまつな	
	きっかみかん			みかん	
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 26.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	しょうが・にんにく・にら	
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく	だいこん・キャベツ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	

★お知らせ★ 12月9日(月)なかよし学級は、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	
おはなし ランチメニュー 13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 25.3
	うどん 	こむぎこ			
	きつねうどんじる	でんぶん・さとう	かまぼこ・あぶらあげ	ほしいたけ・だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	
	やきつくね	でんぶん・さとう	とりにく・えんどうまめ	キャベツ・しょうが	
	キャベツのいためもの	あぶら		にんじん・たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	
おはなし ランチメニュー 16 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639 22.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トングドワフ 	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほしいたけ・にんじん・さやいんげん	
	みそじる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	だいこん・さつまいも・ねぶかねぎ	
	パインゼリー	さとう		パインかん	
おはなし ランチメニュー 17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 18.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	オムレツ 	さとう・だいずゆ・でんぶん	たまご		
	(ケチャップソース)	さとう		たまねぎ	
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら		とうもろこし	
やさいスープに		ポークウインナー	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ		
おはなし ランチメニュー 18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 21.5
	ハンバーガー ・まるがたパン 	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		
	・ツナコロッケ	じゃがいも・さとう・あぶら・ だいずゆ・こむぎこ・ばんこ・こめこ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ	
	・むしキャベツ(ごまソース)	さとう・ごま		キャベツ	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	ベーコン・だいず	たまねぎ・にんじん・セロリ・トマトかん・パセリ	
19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ホキとだいずのあげがらめ	あぶら・さつまいも・でんぶん・さとう	ホキ・だいず	にんじん・しょうが	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ	
20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 20.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	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	あぶら		エリンギ・キャベツ・こまつな	
	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15回です。☆ 献立は天候等により、変更になることがあります。

おはなし ランチメニュー

図書室にある絵本や物語にてでてくる食べ物や料理をイメージした「おはなしランチメニュー」が登場します!当日は、図書委員会さんの「おはなしランチメニュー」の本の紹介があります。どうぞ、お楽しみに!!

- 6日(金) 冬野菜カレー  
【カレーライスはこわいぞ】角野栄子/作 ポプラ社
- 13日(金) きつねうどん  
【うどんのうーやん】岡田よしたか/作 ブロンズ新社
- 16日(月) パインゼリー  
【ルルとララのキラキラゼリー】あんびるやすこ/作 (株)岩崎書店
- 17日(火) オムレツ  
【こまったさんのオムレツ】寺村輝夫/作 あかね書房
- 18日(水) ツナコロッケ  
【こだぬきコロッケ】ななもりさちこ/作 (株)こぐま社

12/4(水)  
かんしょ ひ  
甘藷の日



12月4日(水)の『大学芋』に使用する三島甘藷は佐野地区の三島甘藷です。三島甘藷部会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。錦田小学校では、51kgの三島甘藷を使用して大学芋として全校で味わいます。