



こんだてよていひょう



2025
三島市立錦田小学校

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) たんぱくしつ (g) しじつ (g) えんぷしん (g)
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520 19.1 14.6 1.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さといもコロッケ	さといも・パンこ・あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ	
	むしキャベツ (ごまソース)	ごま・さとう		キャベツ・トマト	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はだいこん	
2 (火)	～ゆうきまいの日～ 化学肥料を使わず、有機肥料で作られた有機米を「みしまオーガニック給食プロジェクト」様より無償で提供していただきます。				593 26.7 19.5 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・もやし	
	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	
3 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 26.4 20.4 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・でんぶん・さとう	ぶたにく・みそ・なまあげ	しょうが・しいたけ・にんじん・とうもろこし さやいんげん	
	ワントンスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	わかめ	にんじん・はくさい・ねぶかねぎ	
	さけばっぱ (ふりかけ)	ごま・さとう・だいずゆ	さけ		
4 (木)	～みしまかんしょの日～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。				621 20.8 18.9 1.5
	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・いか	ほしいたけ・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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 22.7 19.5 1.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら	ぶたにく・だいず	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ピーマン・トマトソース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	にゅうせいひん・かんてん		
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 23.9 18.7 1.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たらとだいずのあげがらめ	でんぶん・さつまいも・さとう・あぶら	たら・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	とうふ・わかめ	たまねぎ	
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		499 23.3 15.9 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やしししゃも		ししゃも		
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	とんじる	こんにやく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・ねぶかねぎ・にんじん・だいこん	
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 23.5 25.2 2.4
	げんまいいりパン	げんまい・こむぎこ・さとう	だっしふんにゅう		
	メキシカンポークソテー	あぶら・じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	やさいときのこのスープ		ベーコン	はくさい・だいこん・にんじん・えのきたけ しめじ	
11 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		515 21.5 17.6 1.8
	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	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・だいこん・しめじ・はだいこん	
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 25.9 18.6 2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	おやかどんのぐ	さとう	とりにく・たまご	ほしいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
	さつまじる	さつまいも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・ねぶかねぎ・ごぼう	

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) しじつ (g) えんぶん (g)
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
15 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 27.1 21.2 2.8
	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	ほししいたけ・だいこん・にんじん・はねぎ	
	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		
	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	
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636 20.4 18.5 2.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハヤシライス	あぶら・ぶたにく・じゃがいも		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん トマトソース・トマトかん・グリーンピース	
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう・ごま・ごまあぶら	ハム	きゅうり	
	パインゼリー	さとう		パインかん	
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 25.5 20.4 2.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンソースあえ	でんぶん・ごま・さとう・じゃがいも・あぶら	さわら・だいず	しょうが・レモンかじゅう・ねぶかねぎ	
	にびたし	さとう		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	たまねぎ・はねぎ	
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		536 18.2 19.8 1.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あげぎょうざ	あぶら・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず・ハム	きゅうり	
	わかめスープ		わかめ・とうふ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
19 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		485 21.1 15.7 1.9
	キャロットライス	こめ・むぎ・あぶら		にんじん	
	とりにくホワイトソースがけ	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにゅう・こなチーズ だっしふんにゅう・とりにく	にんにく・しょうが・マッシュルーム とうもろこし・グリーンピース・たまねぎ	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ほうれんそう	
22 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 20.5 18.5 2.4
	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	ココア・さとう・こめこ・あぶら	とうにゅう・だいず		

★お 知 ら せ★ 12月8日(月) なかよし学級は、学習発表会の代休です。

☆ 献立は天候等により、変更になることがあります。

12/2
ゆうきまい ひ
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、公益財団法人農業・環境・健康研究所、合同会社岩米農産のご協力をいただき、三島市内小学校に無償で提供していただきます。
農薬、化学肥料を使わず育てた「にこまる100%」のお米です。いろいろな作業を一つ一つ手作業で行います。除草剤を使わないため、暑い中何度も草取りを実施してできたお米です。味わっていただきましょう。(中郷小学校の児童の有志が田植え・稲刈りに協力してくれました。)



※提供されるお米は「有機JAS」の認証は受けていませんが、有機農業推進法で定義される有機農業で栽培しています。
(栽培期間中、農薬及び化学肥料不使用)

12/4
かんしょ ひ
甘藷の日

12月4日の『大学芋』に使用するさつまいもは、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。

箱根西麓三島野菜である美味しい甘藷を毎年子供たちは楽しみにしています。錦田小学校では、50kgの三島甘藷を使用して大学芋として全校で味わいます。

