



# 12月 こんだてよていひょう

三島市立坂小学校

\*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	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>		<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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		*炭水化物 <small>たんすいぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むしつ</small>		
1日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		548 24.8	
	キムチチャーハン	こめ・おぎ	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・はくさい・グリーンピース		
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン		
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ		
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま	かたくちいわし				
4日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		645 22.9	
	むぎいりごはん	こめ・おぎ						
	きびなごフライ	パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら	きびなご・だいず				
	だいこんもち	でんぶん・こむぎこ・さとう	ごまあぶら・ごま			だいこん		
	とんじる	こんにやく・さといも		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・はくさい・だいこんのは		
のりのつくだに	さとう・でんぶん				のり			
5日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		596 22.2	
	ふゆやさいかレー (おぎいりごはん) (ルウ)	こめ・おぎ						
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぶ・さかブロックリー		
	ココアプリン	さとう		ハム		キャベツ・きゅうり・コーン		
6日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		527 21.6	
	むぎいりごはん	こめ・おぎ						
	にこみおでん (うずらのたまご)	さとう・こんにやく・さといも		ちくわ・さつまあげ うずらのたまご	こんぶ	だいこん		
	ブロッコリーサラダ	さとう	ごまあぶら			ブロッコリー・コーン		
みしま甘藷の日								
7日 (木)	おいしい三島甘藷をいただきます♪							544 25.7
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごもくたきこみごはん	こめ・おぎ・こんにやく		とりにく		ほししいたけ・にんじん・さやいんげん		
	みしまかんしょのてんぷら	みしまかんしょ・こむぎこ	あぶら	たまご				
	ツナのあえもの			まぐろあぶらづけ		きゅうり・キャベツ		
みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	はくさい・はねぎ			
8日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 29.3	
	むぎいりごはん	こめ・おぎ						
	さばのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さば		しょうが・にんにく・にら		
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・しめじ・はねぎ		
くだもの					みかん			
11日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		656 27.5	
	むぎいりごはん	こめ・おぎ						
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	でんぶん・さとう	カシューナッツ・あぶら	さわら・だいず		しょうが		
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン		
みそしる			みそ		だいこん・えのき・はねぎ			
12日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		614 21.9	
	ごもくずし	こめ・さとう		まぐろあぶらづけ	いとこんぶ	ほししいたけ・にんじん・れんこん		
	(いりたまご)	さとう	あぶら	たまご				
	スイートポテトサラダ	さかかんしょ	マヨネーズ	ハム		キャベツ・きゅうり		
すましじる			とうふ		えのき・にんじん・はねぎ			
13日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		583 20.5	
	むぎいりごはん	こめ・おぎ						
	マーボーだいこん	さとう・でんぶん	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・みそ		しょうが・にんにく・だいこん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・だいこんのは		
	こんにやくサラダ	こんにやく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん		
りんごヨーグルト	さとう			ヨーグルト・かんてん	りんご・りんごかじゅう			
14日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		572 23.8	
	おやこどん(おぎいりごはん) (ぐ)	こめ・おぎ						
	わかめスープ	さとう		とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
	くだもの		ごま		わかめ	たまねぎ・にんじん・にら		
みかん					みかん			
15日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		534 23.3	
	カレーうどん(うどん) (しる)	こむぎこ		ぶたにく・かまぼこ	こなチーズ・スキムミルク	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ		
	ふろふきだいこん(だいこん) (タレ)	さとう・でんぶん				だいこん		
		さとう・でんぶん		とりにく・みそ		しょうが		

18日から22日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1人きー (kcal) たんぱくし つ(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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
ふるさと給食の日 18日(月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		638 21.4 
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら	ぎゅうにく		たまねぎ	
	さともみしまコロッケ	さともみ・さとう・こむぎこ	あぶら	ぶたにく・だいず			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにやく		とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・しめじ・だいこん・はねぎ	
19日(火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		624 30.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶりのしおこうじやき			ぶり			
	ごもくまめ	こんにやく・さとう		だいず・とりにく・あぶらあげ・ちくわ	こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる			みそ		だいこん・えのき・こまつな	
20日(水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		601 28.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	はっぼうさい (うずらのたまご)	でんぶん	あぶら	ぶたにく・えび・かまぼこ うずらのたまご		ほしいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
	くだもの					みかん	
冬至こんだて 21日(木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		655 27.4
	げんまいりパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	じゃがいもとウインナのトマトに	こむぎこ・じゃがいも	バター	ベーコン・ウインナー		にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・きゅうり・コーン	
	てづくりかぼちゃのコロコロドーナツ	ホットケーキミックス・さとう	あぶら			かぼちゃ	
クリスマス こんだて 22日(金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		678 26.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	もみのきハンバーグ	さとう		とりにく・ぶたにく・だいず		しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト	
	ケチャップソース	さとう			 	トマト	
	ブロッコリーのあえもの	さとう	ごまあぶら			ブロッコリー	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	サンタさんのケーキ	こむぎこ・さとう		たまご・だいず	ぎゅうにゅう		

\*今月の給食は16回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。  
\*献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

## ☆お知らせ☆

- ・7日(木) 三島甘藷をJAふじ伊豆三島函南甘藷部会様と甘藷サポーターの企業の皆様の協力により、無償提供させていただきます。
- ・18日(月) ふるさと給食の日です。地元の食材をたくさん使用します。
- ・21日(木) 一日早いですが、22日の冬至にちなんで、かぼちゃを使用します。
- ・22日(金) クリスマスこんだてです。すてきなクリスマスを☆☆



今月は坂小の畑でとれた  
さつまいも、ブロッコリー、だいこんを  
使用する予定です。



☆坂地区の生産者さんが届けてくださる野菜☆

\*キャベツ \*にんじん \*はくさい

## ~~冬至~~

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日をすぎると、日は次第に長くなっていきます。今年の冬至は12月22日(金)です。  
昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われて  
います。  
坂小のみなさんが元気でいられるように、1日早いですが、21日の給食でもかぼちゃが  
出ます。



良いお年を 

