



2024年12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～12月の栄養目標：感謝して食べよう～



三島市立佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだの ちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
2 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さつまいもの そぼろに みそしる				ぎゅうにゅう		612 Kcal 19.2 g 18.6 g 1.6 g 328 mg
3 (火)	* 1年生はお弁当です。みそ汁づくり体験もあります!!						
	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あつやきたまご きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの みそしる				ぎゅうにゅう		563 Kcal 21.5 g 17.9 g 1.9 g 312 mg
4 (水)	ぎゅうにゅう うどん きつねうどん さくらえびいり しゅうまい ツナのごまあえ				ぎゅうにゅう		535 Kcal 25.9 g 18.7 g 2.9 g 357 mg
5 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボーだいこん ポテまめサラダ				ぎゅうにゅう		553 Kcal 22.4 g 17.9 g 1.4 g 315 mg
6 (金)	* みしまかんしょの日です!! かんしょサポーターのみなさまから、無償でいただきました!!						
	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのこうみやき みしまかんしょの だいがくいも みそしる				ぎゅうにゅう		631 Kcal 22.2 g 19.1 g 1.9 g 338 mg
7 (土)	* さのっ子祭りの日です!!						
	ぎゅうにゅう むぎいりごはん おやこどん みそしる きくかみかん				ぎゅうにゅう		596 Kcal 22.9 g 16.6 g 2.0 g 300 mg
10 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ハヤシライス ビーンズサラダ				ぎゅうにゅう		628 Kcal 24.3 g 21 g 1.5 g 344 mg
11 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん にくじゃが ごじる				ぎゅうにゅう		577 Kcal 24.6 g 17 g 1.8 g 329 mg

12日(木)からは裏面をご覧ください。

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだの ちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
12 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		564 Kcal 27 g 21.1 g 3.0 g 323 mg
	しよくパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう		
	ポークビーンズ	こむぎこ じゃがいも	バター こめあぶら	だいず ぶたにく		たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ	
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	まぐろみずに		もやし キャベツ きゅうり ホールコーン	
13 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		622 Kcal 27.7 g 24.4 g 1.8 g 293 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	にしよくどん かつおそぼろ	さとう	こめあぶら	かつおあぶらづけ		ほししいたけ にんじん グリーンピース たまねぎ	
	いりたまご	さとう	こめあぶら	たまご			
みそしる	さつまいも		とうふ みそ		だいこん にんじん ねぶかねぎ		
* 今週 12月16日から20日まで給食週間です。							
* 給食がはじめて登場した頃の献立「おむすび+魚の塩焼き+香の物」のアレンジです。							
16 (月)	ぎゅうにゅう						556 Kcal 29.6 g 16.5 g 1.9 g 295 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	さかなのしおやき			さわら			
	そくせきづけ					はくさい にんじん もやし	
	ぐだくさんじる	さといも かたくりこ		とうふ あぶらあげ		だいこん にんじん しめじ ねぶかねぎ	
きくかみかん					みかん		
* みしまでとれたじゃがいもをつかったコロッケです。							
17 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		510 Kcal 17 g 16.8 g 1.5 g 317 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	みしまコロッケ	じゃがいも パンこ さとう		ぶたにく		たまねぎ	
	にびたし					こまつな もやし しめじ	
	みそしる			あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	
* みしまでとれたブロッコリーをつかった冬野菜カレーです。							
18 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		585 Kcal 21.1 g 19.8 g 2.3 g 349 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	ふゆやさい カレーライス	じゃがいも カレールウ	こめあぶら	とりにく だいず	だっしふんにゅう こなチーズ	ブロッコリー たまねぎ ふるね だいこん にんじん にんにく	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら			もやし キャベツ きゅうり ホールコーン	
* みしまおうちごはんの日・・・みんなでわいわいしょくじをたのしみましょう！！							
* みしまでとれただいこんをつかったサラダです。							
19 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		644 Kcal 23.6 g 24.4 g 1.4 g 342 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	ぶりのフライ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	ぶり			
	だいこんサラダ	さとう	ごま ごまあぶら			だいこん きゅうり にんじん	
	クリームスープ	こむぎこ じゃがいも	バター こめあぶら	とりにく	こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	
* クリスマス献立です							
* みしまでとれただいこんやしめじをつかったスープです。							
20 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		730 Kcal 26.1 g 30.1 g 2.1 g 369 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	とりのからあげ	かたくりこ こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら	とりにく		ふるね にんにく	
	キャベツのにびたし			あぶらあげ		キャベツ にんじん	
	だいこんスープ			ベーコン		だいこん にんじん しめじ ねぶかねぎ	
クリスマスデザート	こむぎこ さとう みずあめ	チョコレート ココアパウダー	たまご	クリーム れんにゅう			

今月の給食は15回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。