



2025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)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・むきしつ 無機質	
1 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん にんたまどん だいこんのみそしる				ぎゅうにゅう		515 Kcal 23.3 g 14.6 g 1.9 g 305 mg
2 (火)	* 有機米(ゆうきまい)の日です!! みしまオーガニック給食プロジェクトの皆様が栽培し、市内小学校に提供していただきました。 ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぶりフライ だいこんサラダ はくさいスープ				ぎゅうにゅう		579 Kcal 21.2 g 21 g 1.8 g 295 mg
3 (水)	ぎゅうにゅう うどん きつねうどん ツナサラダ	こむぎこ		あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ もやし ホールコーン	535 Kcal 28.3 g 18.5 g 3.2 g 307 mg
4 (木)	* みしまかんしょの日!! 三島甘藷サポーターの皆様から提供していただきました ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのこうみやり みしまかんしょ のだいがくいも みそしる				ぎゅうにゅう		647 Kcal 23.9 g 19.3 g 1.9 g 347 mg
5 (金)	ぎゅうにゅう チキンピラフ フレンチサラダ マカロニのクリームに	こめ おぎ	バター	とりにく (トマトケチャップ)	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし ホールコーン たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	626 Kcal 23.9 g 25.8 g 2.2 g 391 mg
8 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん だいこんのそばろに とうふのみそしる	こめ おぎ		ぶたにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん いんげん にんじん たまねぎ はだいこん	496 Kcal 21.6 g 14.2 g 1.7 g 323 mg
9 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん みそおでん みそだれ ちゅうかサラダ	こめ おぎ こんにやく さとう かたくりこ さとう		さつまあげ ちくわ みそ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ もやし ホールコーン	551 Kcal 24.8 g 13.3 g 2.5 g 303 mg
10 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん バーベキューチキン だいこんサラダ(ちゅうかあじ) やさいスープ	こめ おぎ さとう (ソース ケチャップ カレーこ) さとう		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん もやし にんじん たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	554 Kcal 23 g 18 g 2.4 g 306 mg
11 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ちゅうかどん マカロニサラダ	こめ おぎ かたくりこ さとう マカロニ さとう	こめあぶら ごまあぶら マヨネーズ	ぶたにく かまぼこ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ キャベツ きゅうり ホールコーン	566 Kcal 22.1 g 18.6 g 1.7 g 285 mg

*使用している調味料のうち、ケチャップ、ソース等を () 書きしています

12日(金)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)			
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ 質	むきしつ 無機質	ビタミン・むきしつ 無機質			
	12 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		595 Kcal 30.6 g 17.6 g 2.1 g 330 mg	
	むぎいりごはん	こめ おぎ							
	おやこどん	さとう		とりにく かまぼこ たまご		しめじ にんじん たまねぎ グリーンピース			
	ぐだくさんみそしる	こんにゃく さつまいも		とうふ あぶらあげ みそ		ごぼう だいこん はねぎ			
＊ きゅうしょくしゅうかん ・ ・ 昼の放送のいいんかいからのクイズをたのしみにしましょう！！									
	15 (月)	＊ きゅうしょくがはじまっただころのこんだて							518 Kcal 26.9 g 15.7 g 2.4 g 294 mg
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		むぎいりごはん	こめ おぎ						
		さわらのしおやき			さわら				
		そくせきづけ					はくさい にんじん もやし		
	こんさいじる	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 はねぎ しめじ			
	16 (火)	＊ ぜんこくのたべものをあじわおう！！							596 Kcal 23.7 g 22.3 g 1.5 g 322 mg
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		むぎいりごはん	こめ おぎ						
		みしまコロッケ 三島市	じゃがいも パンこ さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ		
		にんじんしりしり 沖縄県		ごま こめ油	かつお たまご		にんじん		
	けんちんじる 鎌倉市	こんにゃく かたくりこ		とりにく とうふ		ごぼう だいこん にんじん しめじ はねぎ			
	17 (水)	＊ 大きな鍋で煮込むのでとってもおいしい学校のカレー あきふゆバージョン登場							573 Kcal 23.4 g 17 g 2.1 g 376 mg
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		むぎいりごはん	こめ おぎ						
		あきふゆやさいかレー	さつまいも (ソース ケチャップ カレールウ)	こめあぶら	とりにく だいず	こなチーズ だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー		
	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			
	18 (木)	＊ シチューの発祥はフランス、全国に広まったのは学校給食のメニューにできるようになったから・・・！							575 Kcal 21.7 g 22.4 g 2.5 g 434 mg
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		こくとういりねじりパン	こむぎこ こくとう	ショートニング		だっしふんにゅう			
		ミートボール トマトシチュー	こむぎこ こくとう でんぶん パンこ	バター こめ油 なまクリーム	(ケチャップ) とりにく だいず		にんにく にんじん エリンギ たまねぎ トマト ほうれんそう		
	キャベツのあえもの	さとう	こめあぶら			キャベツ もやし ホールコン			
	19 (金)	＊ 静岡県の特産品 くろはんぺん 静岡県でとれたお茶の衣をつけてフライにしました！							669 Kcal 27.1 g 22.1 g 2.3 g 322 mg
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		むぎいりごはん	こめ おぎ						
		くろはんぺん のおちゃフライ	でんぶん さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら	さば いわし たら		せんちゃ		
		ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいず とりにく	こんぶ	ごぼう にんじん		
	さつまいものみそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ はねぎ			
	22 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		605 Kcal 21.2 g 17.5 g 1.4 g 378 mg	
		むぎいりごはん	こめ おぎ						
		マーボーだいこん	さとう かたくりこ	こめあぶら	ぶたにく だいず みそ		しょうが にんにく たまねぎ はねぎ ほししいたけ にんじん だいこん		
		キャベツのしおこんぶあえ		ごま ごま油		こんぶ	キャベツ にんじん		
		おかしなたまごやき	さとう			ぎゅうにゅう	おうとう(缶詰)		

今月の給食は16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。