



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 月	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 しょうえん 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)			
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質		
1 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	515 Kcal 23.3 g 14.6 g 1.9 g 305 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	にんたまどん	さとう		かまぼこ たまご			
	だいこんのみそしる			とうふ みそ	わかめ		
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。					579 Kcal 21.2 g 21 g 1.8 g 295 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	ぶりフライ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	ぶり			
	だいこんサラダ		ごま ごま油		だいこん きゅうり にんじん		
3 (水)	はくさいスープ			ベーコン	はくさい にんじん パセリ	535 Kcal 28.3 g 18.5 g 3.2 g 307 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	うどん	こむぎこ					
	きつねうどん	さとう		あぶらあげ かまぼこ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ		
4 (木)	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	まぐろあぶらづけ	キャベツ もやし ホールコーン	647 Kcal 23.9 g 19.3 g 1.9 g 347 mg	
	* 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				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	さとう	ごま ごま油	さば	にら しょうが にんにく		
5 (金)	みしまかんしょ のだいがくいも	みしまかんしょ のだいがくいも	さとう	ごま こめ油		626 Kcal 23.9 g 25.8 g 2.2 g 391 mg	
	みそしる			みそ	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チキンピラフ	こめ むぎ	バター	とりにく (トマトケチャップ)	たまねぎ にんじん マッシュルーム		
8 (月)	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら		キャベツ もやし ホールコーン	496 Kcal 21.6 g 14.2 g 1.7 g 323 mg	
	マカロニのクリームに	こむぎこ マカロニ	バター	ポークウインナー こなチーズ	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
9 (火)	だいこんのそぼろに	かたくりこ さとう		ぶたにく だいす	だいこん いんげん にんじん	551 Kcal 24.8 g 13.3 g 2.5 g 303 mg	
	とうふのみそしる			とうふ みそ	わかめ		
	ぎゅうにゅう				たまねぎ はだいこん		
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
10 (水)	みそおでん みそだれ	こんにゃく さとう かたくりこ		さつまあげ ちくわ みそ	だいこん	554 Kcal 23 g 18 g 2.4 g 306 mg	
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら	まぐろあぶらづけ	キャベツ もやし ホールコーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
11 (木)	バーベキューチキン	さとう (ソース ケチャップ カレーご)		とりにく	しょうが にんにく たまねぎ	566 Kcal 22.1 g 18.6 g 1.7 g 285 mg	
	だいこんサラダ(ちゅうかあじ)	さとう	ごま ごま油		だいこん もやし にんじん		
	やさいスープ			ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
11 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ				566 Kcal 22.1 g 18.6 g 1.7 g 285 mg	
	ちゅうかどん	かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ		
	マカロニサラダ	マカロニ さとう	マヨネーズ	ポークハム	キャベツ きゅうり ホールコーン		
	ぎゅうにゅう						

* 使用している調味料のうち、ケチャップ、ソース等を () 書いています

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 しょうえん 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	しつつ 脂質	たんぱく質	しつ 無機質	ビタミン・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 むぎ					
	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 むぎ					
	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	
16 (火)	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 はねぎ	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 むぎ					
	みしまコロッケ 三島市	じやがいも 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	
17 (水)	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	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 むぎ					
	あきふゆやさいカレー	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 だいす	こなチーズ だっしゅんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん プロッコリー	
	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		だっしゅんにゅう		
	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 だいす		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 むぎ					
	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		だいす とりにく	こんぶ	ごぼう にんじん	
22 (月)	さつまいものみそしる	さつまいも		みそ		たまねぎ はねぎ	605 Kcal 21.2 g 17.5 g 1.4 g 378 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	マーぼーだいこん	さとう かたくりこ	こめあぶら	ぶたにく だいす 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						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。