



こんだてよていひょう

さわじょう

今月の給食は17回の予定です

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのいそふうみ	あぶら・でんぷん・さとう	さわら・あおのり	ふるね	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	ぐたくさんじる	こんにやく・さといも	とりにく・とうふ あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はくさい はねぎ	
	くだもの			りんご	
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぷん ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・なましいたけ はくさい・たけのこ	
	ちゅうかどん(うずらのたまご)		うずらのたまご		

5 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき	パンこ	さば・チーズ		
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・とりにく・あぶらあげ	にんじん・むきえだまめ	
	さわにわん	はるさめ	ぶたにく・かまぼこ・とうふ	ごぼう・にんじん・たけのこ えのき・はねぎ	
	きっかみかん			みかん	
☆JAふじ伊豆の三島函南かんしょぶさんたちが、そだてたおいしい『みしまかんしょ(さつまいも)』をいただいて、”だいがくいも”にしました☆					
かんしょの日 6 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655
	やきとりどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	やきとりどん(ぐ)	さとう	とりにく・こうやどうふ	ふるね・にんじん・たけのこ ねぶかねぎ・むきえだまめ	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・こまつな・はくさい	
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	げんまいいりしょくパン	こむぎこ・げんまい・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	けんないさんみかんジャム	さとう		みかん	
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら じゃがいも	だいず・ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ グリーンピース	
	コールスローサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん レタス・コーン	
	くだもの			りんご	
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	やきししゃも		ししゃも		
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・えのき・パセリ	
	いもだんごじる	こんにやく・さといも じゃがいも・でんぷん	あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はくさい なましいたけ・はねぎ	
	きっかみかん			みかん	
9 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667
	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・ねぶかねぎ	
	けんないさんえびいもコロッケ	えびいも・パンこ・こむぎこ でんぷん・さとう・あぶら	とりにく	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんてん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
12 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			655
	のりつくだに	さとう・みずあめ	のり(浜名湖産)		
	にこみおでん	こんにやく・さといも	むすびこんぶ ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	にこみおでん(うずらのたまご)	さとう	うずらのたまご		
	はくさいとツナのサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	はくさい・キャベツ・にんじん	
	きっかみかん			みかん	

※13日から23日は、裏面を見てください。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのてりやき				
	ふるふきだいこん	こんにやく・さとう・でんぷん	なまあげ・ぶたにく・みそ	だいこん	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654
	げんきどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	げんきどん(ぐ)	あぶら・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく	ごぼう・だいこん にんじん・はくさい	
	ぐだくさんじる	こんにやく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・こまつな	
	おこのみまめ	もちげんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
15 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548
	うどん(めん)	こむぎこ			
	うどんじる (だしは昆布・煮干し・かつお節)	でんぷん	かまぼこ・とりにく	なましいたけ・にんじん・はねぎ	
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ・あぶら	はんぺん(さば、いわし、たら)	せんちゃ	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	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		
16 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		556
	ふゆやさいかレー(ごはん)	こめ・むぎ			
	ふゆやさいかレー(ルウ) <アレルギー対応>	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・ほたてがい	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ カリフラワー・かぶ・ブロッコリー	
	グリーンサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
19 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554
	マーボどうふどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボどうふどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず みそ・とうふ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ にんじん・ふるね・にんにく・はねぎ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ	
20 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たちうおフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たちうお		
	ごまソース	ごま・さとう			
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんじる	さつまいも・こんにやく	みそ・わかめ	だいこん・ごぼう・はねぎ	
21 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう・グリーンピース	
	ふんわりオムレツ	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・トマトピューレ	
	いそペポテト	じゃがいも	あおのり		
	はくさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲン菜	
冬至 (とうじ) 22 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	かぼちゃのそぼろに とんじる	あぶら・さとう・でんぷん さといも・こんにやく	とりにく・ぶたにく ぶたにく・とうふ・みそ	かぼちゃ・ふるね・グリーンピース ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	きっかみかん			みかん	
23 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675
	チキンライス	あぶら・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	もみのきハンバーグ	さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	
	ブロッコリーのおかか		かつおぶし	ブロッコリー・にんじん・キャベツ コーン	
	キャベツスープ		ベーコン	キャベツ・にんじん たまねぎ・チンゲンサイ	
	おこめでクリスマスケーキ	さとう・こめこ・あぶら みずあめ・ココアパウダー	とうにゅう		

かんじょうの日

12月6日(火)の『三島甘藷(さつま芋)』は、「紅あずま」をいただきます。
ホクホクとした食感が味わえるのが、「紅あずま」です。

三島甘藷は、ほかにもしっとり、ねっとり系の「紅はるか」もあります。
ホクホク感としっとり感を味わえるのが「三島甘藷」の特徴です。
三島地区の農家さんたちが育てたおいしい甘藷を【大学芋】にします。
おたのしみに～



★楽しく元気に冬休みをすごしましょう★

