



# きゅうしょくよていこんだてひょう



三島市立徳倉小学校

ひづけ	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) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞			
1 (金)	ぎゅうにゅう ミートボール カレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう	688 376	
		ルウ	じゃがいも カレールウ (こむぎこ) パンこ・でんぷん	あぶら	とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・ふるね		
	ふくじんづけ		さとう			だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは		
	ツナサラダ		さとう	あぶら	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
	ガトーショコラ		こめこ・ココアパウダー さとう・でんぷん	あぶら	とうにゅう			
4 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	566 312	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	マーボーだいこん		でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず みそ	だいこん・たまねぎ・たけのこ はねぎ・ほししいたけ・にんじん にんにく・ふるね		
	はるさめサラダ		はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
5 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	576 316	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さけのしおこうじやき				さけ			
	かわりきんぴら		こんにやく さとう	ごま・ごまあぶら あぶら	ぶたにく	ごぼう・セロリー・たけのこ にんじん・さやいんげん		
	さわにわん		はるさめ		とうふ・かまぼこ	ほうれんそう・にんじん・えのきたけ		
6 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	599 365	
	ほうとうふう うどん	ひらうどん	こむぎこ					
		ほうとうじる	さといも		ぶたにく・あぶらあげ みそ	かぼちゃ・はくさい・だいこん にんじん・ごぼう・ほししいたけ はねぎ		
	コーンとえだまめのこざかなくん		でんぷん・みずあめ	あぶら	たら・えそ	とうもろこし・えだまめ		
まめとジャコのごまあげ		でんぷん・さとう	ごま・あぶら	しろいんげんまめ	ちりめんじゃこ			
7 (木)	🍎🍎🍎 「かんしょ(さつまいも)の日」には、サポーター企業の皆さんから佐野地区のさつまいもが無償提供されます。🍎🍎🍎							
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	603 319	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	みしまかんしょと とりにくのあげに		かんしょ(さつまいも) でんぷん・さとう	あぶら	とりにく	たけのこ・にんじん・さやいんげん・ふるね		
	みそしる				とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・えのきたけ・こまつな		
はつがげんまいふりかけ		はつがげんまい・さとう こめぬか・でんぷん		かつおぶし・にぼし・とびうおこ	しいたけ・まっちゃん			
8 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	673 261	
	せきはん(ごましお)		もちごめ・こめ	ごま	あずき			
	サイコロステーキ	ステーキ				ぶたにく		にんにく
		オニオンソース		さとう				たまねぎ
	フレンチフライポテト		じゃがいも	あぶら				
すましじる					わかめ	にんじん・えのきたけ・たまねぎ・はねぎ		
チョコクレープ		こめこ・さとう・ココアパウ ダー	あぶら	とうにゅう				
11 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	562 464	
	さけとあおなのまぜごはん		こめ・むぎ	ごま	さけフレーク	あおな		
	やしししゃも					ししゃも		
	ひじきのいために		さとう	あぶら	だいず・さつまあげ	ひじき		にんじん・さやいんげん
	みそしる		さといも	ごま・あぶら	とりにく・あぶらあげ みそ	はくさい・ごぼう・にんじん れんこん・はねぎ		
くだもの(みかん)						みかん		

**12/7 甘藷の日**

当日使用する甘藷は佐野地区の三島甘藷です。サポーター企業が地元の甘藷を子どもたちにぜひ食べてもらいたいという気持ちからプレゼントしてきます。味わっていただきましょう♪

**12月22日(金)は冬至です(給食の冬至献立は21日(木)です)**

1年の中で、昼の時間がもっとも短い日が「冬至」です。この日から昼の長さがすこずつ長くなります。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆずをうかべたお風呂(ゆず湯)に入ったりする習慣があります。

夏が旬のかぼちゃは、冬まで保存ができたので、冬の貴重な栄養源でした。

湯につかって病を治す「湯治」と「冬至」をかけています。また、「ゆず」も「いざ何か起こっても融通がききますように」という願いがこめられています。

★12日から22日は、裏面をご覧ください。

★献立は天候等により、変更になることがあります。

★今月の給食は16回です。

- 甘藷部会のサポーター企業 (敬称は略させていただきます) ありがとうございます。**
- |                      |                   |                    |                     |
|----------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| 1. 株式会社アイティエス        | 2. 伊豆箱根鉄道株式会社     | 3. 特定非営利活動法人にじのかけ橋 | 4. 函南東部農業協同組合(丹那牛乳) |
| 5. 株式会社山本食品          | 6. 株式会社東平商会       | 7. 有限会社石川鉄造種苗店     | 8. 株式会社MISH         |
| 9. 株式会社プライムホーム       | 10. 有限会社blueberry | 11. 株式会社甲石製館       | 12. カメヤ食品株式会社       |
| 13. 三島食品株式会社 麩の華 おふや | 14. 箱根物産株式会社      | 15. 株式会社アイアイダイニングス | 16. 株式会社グルッペ・石渡食品   |

ひづけ	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) カルシウム (mg)		
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞				
12 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	584 387		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さといもみしまコロッケ	さといも・こむぎこ パンこ・さとう	あぶら	ぶたにく・かつおぶし			たまねぎ	
	きりぼしだいこんとツナのあえもの	さとう	ごま	きはだまぐろ			きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん	
	ごじる			だいず・ぶたにく・みそ とうふ・あぶらあげ			はくさい・だいこん・にんじん はねぎ	
	のりふりかけ	さとう・ごま			のり・あおのり			
13 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	584 348		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	みそおでん	おでん	さといも・こんにやく		さつまあげ・やしちくわ		こんぶ	だいこん
		うずらのたまご			うずらのたまご			
		みそだれ	さとう		みそ			
	ごまマヨサラダ	さとう	卵不使用の マヨネーズ	マヨネーズ ごま・あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
すこやかおかかふりかけ	さとう		ごま	かつおぶし	のり			
14 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	591 270		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく			ピーマン・たけのこ・ふるね にんにく	
	おこげスープ	わかめスープ		ごまあぶら	とうふ・なると		わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ
おこげ		もちごめ	あぶら					
15 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	589 336		
	セルフ チキンバーガー	げんまいいりパン	げんまい・こむぎこ さとう	ショートニング			スキムミルク	
		ささみカツ	じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら	とりにく(ささみ)			
		ごまソース	さとう	ごま				
		やさしいソテー		あぶら				ソフトケール・キャベツ・にんじん
かぶとさつまいものクリームスープ	さつまいも・ルウ(こむぎこ)			ベーコン・とうにゅう しろはなまめ	かぶ・たまねぎ・にんじん・パセリ しめじ			
18 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	563 326		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さばのしょうがに	さとう		さば			ふるね	
	ごまあえ	さとう	ごま				こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
かきたまみそしる				たまご・みそ	わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
19 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	582 349		
	げんきどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	さとう		ぎゅうにく・ぶたにく			ごぼう・たまねぎ・にんじんこまつな ねぶかねぎ
	みそしる				とうふ・あぶらあげ・みそ		わかめ	はねぎ
くだもの(みかん)						みかん		
20 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	581 293		
	ドライカレー	カレーごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	カレールウ(こむぎこ)					
	フレンチサラダ		あぶら	ハム			キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
くだもの(りんご)						りんご		
21 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	618 292		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	かぼちゃのそぼろ煮	さとう・でんぷん		ぶたにく			かぼちゃ・たまねぎ・さやいんげん ふるね	
	こんこんじる	こんにやく・じゃがいも		とうふ・あぶらあげ みそ			れんこん・だいこん・にんじん ごぼう・はねぎ	
ゆずゼリー	さとう					ゆずかじゅう		
22 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	686 341		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	もみのきハンバーグ	ハンバーグ		とんし	とりにく・ぶたにく			たまねぎ
		ソース	さとう					マッシュルーム
	キャベツのソテー		あぶら				キャベツ・にんじん	
とうにゅうのポタージュ	ルウ(こむぎこ)・じゃがいも			ベーコン・とうにゅう しろはなまめ		とうもろこし・たまねぎ・パセリ		
クリスマスデザート	こめこ・みずあめ ココアパウダー・さとう	あぶら		とうにゅう				



★給食の写真を学校ホームページに  
のせてありますのでご覧ください。



三島市立徳倉小学校

検索



三島市立徳倉小学校  
ホームページ → 学校ブログ → 給食