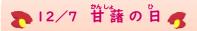




the bearing to !!

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 おもなざいりょうとその はたらき エネルギ (kcal) ひづけ こんだて おもにエネルギーのもとになる おもに体をつくるもとになる おもに体の調子を整えるもとになる カルシウム <きいろのグループ> <あかのグループ> <みどりのグループ> (mg) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むぎいりごはん こめ・むぎ ミートボール じゃがいち たまねぎ・にんじん・グリンピース カレールウ(こむぎこ) あぶら とりにく・とうにゅう にんにく・ふるね パンこ・でんぷん 688 だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは 376 (金) ふくじんづけ さとう キャベツ・きゅうり・にんじん ツナサラダ **オ**レう あぶら きはだまぐろ とうもろこし こめこ・ココアパウダー ガトーショコラ あぶら とうにゅう ェ ン・でんぷん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むぎいりごはん こめ・むぎ だいこん・たまねぎ・たけのこ あぶら ぶたにく・だいず マーボーだいこん 566 でんぷん・さとう はねぎ・ほししいたけ・にんじん (月) ごまあぶら みそ こんにく・ふるね はるさめサラダ ごまあぶら キャベツ・きゅうり・とうもろこし はるさめ・さとう ハム にゅうさんきんいんりょう さ上う スキムミルク (ヤクルト) ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むぎいりごはん こめ・むぎ さけのしおこうじやき さけ 576 ごま・ごまあぶら ごぼう・セロリー・たけのこ こんにゃく (火) かわりきんぴら ぶたにく さとう あぶら 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 くだもの(みかん) みかん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひらうどん こむぎこ ほうとうふう かぼちゃ・はくさい・だいこん ぶたにく・あぶらあげ みそ うどん 599 ほうとうじる さといも にんじん・ごぼう・ほししいたけ (水) 365 はねぎ コーンとえだまめのこざかなくん とうもろこし・えだまめ でんぷん・みずあめ あぶら たら・ネそ まめとジャコのごまあげ ごま・あぶら でんぷん・さとう しろいんげんまめ ちりめんじゃこ 「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。 🕒 🕶 🖎 60 v @ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう -すeぎいりごはん \_め・むぎ 603 かんしょ(さつまいも) みしまかんしょと (木) あぶら とりにく たけのこ・にんじん・さやいんげん・ふるね とりにくのあげに でんぷん・さとう みそしる だいこん・えのきたけ・こまつな とうふ・あぶらあげ・みそ  $\bigcirc$ はつがげんまい・さとう はつがげんまいふりかけ かつおぶし・にぼしこ・とびうおこ のり・こんぶこ しいたけこ・まっちゃ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう もちごめ・こめ せきはん(ごましお) ごま あずき ステーキ ぶたにく にんにく サイコロステーキ 673 8 たまねぎ オニオンソース さとう (金) 261 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・えのきだけ・たまねぎ・はねぎ こめこ・さとう・ココアパウ チョコクレープ あぶら とうにゅう ぎゅうにゅう さけとあおなのまぜごはん こめ・むき ごま さけフレーク あおな やきししゃち ししゃも 11 562 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 (月) 464



くだもの(みかん)

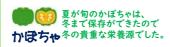
みそしる

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 プレゼントしてくれます。 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2|日(木)です)

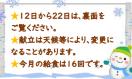
とりにく・あぶらあけ

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しずつ長くなります。 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。



ごま・あぶら





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した。

1. 株式会社アイティエス

5. 株式会社山本食品

さといも

9. 株式会社プライムホーム

| 13. 三島食品株式会社 麩の華 おふや | 14. 箱根物産株式会社

2. 伊豆箱根鉄道株式会社

6、株式会社東平商会

IO. 有限会社blueberry

7. 有限会社石川鉄造種苗店

11. 株式会社甲石製餡 15. 株式会社アイアイダイニングス

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)

8. 株式会社MISH

12. カメヤ食品株式会社 16. 株式会社グルッペ・石渡食品

はくさい・ごぼう・にんじん

れんこん・はねぎ

みかん

ノづけ	ぎゅうにゅう		おもにエネルギーのもとになる		もなざいりょうとそのはたら おもに体をつくるもとになる		っき おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギ (kcal)	
Ť			*************************************		くあかのグループ>		るもに体の調子を登えるもとになる <みどりのグループ>	がルジウ (mg)	
						ぎゅうにゅう		584 387	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ さといも・こむぎこ						
12	さといもみしまコロッケ		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 だいず・ぶたにく・みそ		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん はくさい・だいこん・にんじん	381	
$\bigcirc$	<b>ごじる</b>				とうふ・あぶらあげ		はねぎ		
	のりふりかけ		さとう・ごま			のり・あおのり			
	ぎゅうにゅう むぎいりごはん		こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		$\dashv$	
	45 V ") C I A N	おでん	さといも・こんにゃく		さつまあげ・やきちくわ	こんぶ			
13	みそおでん	うずらのたまご	CEV & CIVICAL		うずらのたまご	C7035	724 276	584 - 348	
(水)		みそだれ	<b>さとう</b>	_	みそ				
$\ni$			が不使用で マヨネース		ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
<b>~</b>	すこやかおかかふりかけ		さとう	ごま のぶら ごま	かつおぶし	のり		-	
	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						
14 (木)	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		
		わかめスープ	60)	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	210	
	おこげスープ	おこげ	もちごめ	あぶら					
	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	あぶら	とりにく(ささみ)				
(金)		ごまソース	でんぷん・さとう さとう	ごま					
		やさいソテー		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	つぎこ)	ベーコン・とうにゅう		かぶ・たまねぎ・にんじん・パセリ		
	ぎゅうにゅう				しろはなまめ	ぎゅうにゅう	しめじ	+	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ						
18	さばのしょうがに		さとう		さば		ふるね	563 326	
(月)	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		
$\bigcirc$	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		
Z 含少	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
888 19648	<b>ル</b> ノキレノ	むぎいりごはん	こめ・むぎ					582 349	
19	げんきどん	<	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		
(火)	みそしる				とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ	349	
$\ni$							みかん		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	-7,8,70	+	
20 (水)	カレーごはん		こめ・むぎ			2 9 9 1 2 9 9		1	
	ドライカレー フレンチサラダ	ルウ	カレールウ(こむぎこ	)				581 293	
				あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし		
				(3/43-47)	,			-	
	くだもの(りんご)					20	りんご		
かだて	ぎゅうにゅう むぎいりごはん		こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		618	
8F	むさいりこはん かぼちゃのそぼろ煮				パナー		かぼちゃ・たまねぎ・さやいんげん		
21 木)		ill.	さとう・でんぷん		ぶたにく とうふ・あぶらあげ		ふるね れんこん・だいこん・にんじん	292	
冬至 二	こんこんじる		こんにゃく・じゃがい	ŧ	みそ		ごぼう・はねぎ		
	ゆずゼリー		さとう				ゆずかじゅう		
4	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
22 (金)	むぎいりごはん ハンバーグ もみのきハンバーグ		こめ・むぎ					_	
				とんし	とりにく・ぶたにく		たまねぎ		
	もみのさハンバーク	ソース	さとう				マッシュルーム	686 341	
	キャベツのソテー			あぶら			キャベツ・にんじん	341	
			ルウ(こむぎこ)・じゃ		ベーコン・とうにゅう		とうもろこし・たまねぎ・パセリ	1	
	クリスマスデザート		こめこ・みずあめ	 . あぶら	しろはなまめ とうにゅう		701 1 12011 12	$\dashv$	





