



12月こんだてよていひょう

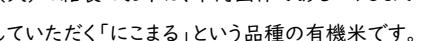


2025年

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	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 (kcal) たんぱくしつ (g)
			くきいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 20.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・とうふ	にんにく・しょうが・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・ながねぎ・にんじん	
		ちゅうかサラダ	じやがいも・さとう・ごまあぶら	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		くだもの			みかん	
2 火		有機米の日 (ゆうきまいのひ)				589 23.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのおろしがけ	さとう・こめこ	さば	だいこん・しょうが	
		はくさいのにびたし			はくさい・こまつな・とうもろこし	
3 水		さといものみそしる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	はねぎ	571 25.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		うどん	こむぎこ			
		うどんじる	でんぶん	あぶらあげ・とりにく・かまぼこ	はくさい・にんじん・ほししいたけ ほうれんそう	
		ししゃものでんぶら	こむぎこ・でんぶん	ししゃも		
4 木		さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・ブロッコリー	610 17.2
		三島甘藷の日 (みしまかんしょのひ)				
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		はっぽうさい	あぶら・ごまあぶら・でんぶん	ぶたにく	はくさい・たまねぎ・たけのこ・にんじん さやいんげん・ほししいたけ	
5 金		だいがくいも	さつまいも・さとう・ごま			600 19.5
		3年生は校外学習のため給食はありません				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		コーンピラフ	こめ・むぎ・あぶら	えび	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリンピース	
		さつまいもとだいすのサラダ	さつまいも・マヨネーズ (卵不使用)	だいす・ポークハム	キャベツ・きゅうり	
8 月		やさいスープ		ベーコン	キャベツ・にんじん・えのきたけ・こまつな	567 23.9
		にゅうさんきんいんりょう	さとう	だっしゅんにゅう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ビビンバ	こんにゃく・ごまあぶら さとう・でんぶん	ぶたにく・みそ	たけのこ・にんにく	
9 火		きんしたまご	さとう あぶら (大豆)	たまご		561 25.7
		ナムル	ごまあぶら・ごま		キャベツ・こまつな・にんじん	
		わかめスープ	ごまあぶら・ごま	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
10 水		さけのキャロットやき	マヨネーズ (卵不使用)	さけ	にんじんペースト・パセリ	559 20.4
		キャベツとコーンのソテー	あぶら		キャベツ・とうもろこし	
		だいこんのみそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・はくさい・はねぎ	
		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		ふゆやさいカレー	あぶら・じやがいも カレールウ (小麦不使用)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・かぶ・ブロッコリー にんにく・しょうが	614 23.0
		ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいす	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		くろはんべんのおちゃふらい	でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら・だいすたんぱく	せんちゃ	
		キャベツのごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな・にんじん	
		かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	えのきたけ・ほうれんそう	
		くだもの			みかん	
		有機米 (ゆうきまい) の日				
		2日(火)の給食のお米は、市内団体である「みしまオーガニック給食プロジェクト」さんから市内各小学校に提供していただく「にこまる」という品種の有機米です。				
		農薬、化学肥料を使用しない有機農業(有機農業推進法で定義)で栽培されています。				
		三島甘藷 (みしまかんしょ) の日				
		4日(木)の給食は、三島市の農家さんから無償でいただいた甘藷で大学芋を作ります。				

手洗いは感染症予防の基本です!



2日(火)の給食のお米は、市内団体である「みしまオーガニック給食プロジェクト」さんから市内各小学校に提供していただく「にこまる」という品種の有機米です。

農薬、化学肥料を使用しない有機農業(有機農業推進法で定義)で栽培されています。



三島甘藷 (みしまかんしょ) の日

4日(木)の給食は、三島市の農家さんから無償でいただいた甘藷で大学芋を作ります。

ひ に ち	よ う び	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 (kcal) たんぱくしつ (g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
12 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			609 21.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりにくとさつまいものあげに	さつまいも・でんぶん・さとう	とりにく		しょうが・ほししいたけ・にんじん・たけのこ さやいんげん	
	おひたし				こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	たらみれのすまじる	でんぶん	たら・とうふ		えのきたけ・はねぎ	
15 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			625 26.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にしょくどん (カツオ・ツナ)	あぶら・さとう	かつお・まぐろ		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリンピース	
	にしょくどん (たまご)	あぶら (大豆)	たまご			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ・みそ		はねぎ	
16 火	ココアプリン	ココアプリンのもと	だっしゅんにゅう・ぎゅうにゅう			638 20.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ・さとう	とうにゅう			
	ごまあえ	ごま・さとう			こまつな・キャベツ・にんじん	
17 水	とんじる	さといも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	558 23.3
	だいのりのふりかけ	あぶら・さとう・ごま	だいのり・ちりめんじゃこ・かつおぶし		にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ロールパン	こむぎこ	だっしゅんにゅう			
	フランクフルト (ケチャップソース)	さとう	ポークウインナー			
18 木	キャベツソテー	あぶら			キャベツ・にんじん	612 30.1
	だいこんスープ		ベーコン		だいこん・にんじん	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド	かたくちいわし			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
19 金	とりのこうみやき		とりにく		しょうが・にんにく	607 30.7
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいのり・とりにく・あぶらあげ・ちくわ		ごぼう・にんじん・グリンピース	
	さわにわん		かまぼこ・とうふ		だいこん・にんじん・えのきたけ・はねぎ	
	くだもの				みかん	
	冬至献立 (とうじこんだて)	12月22日は冬至 (とうじ) です				
22 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			619 22.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	たらのゆずみそかけ	でんぶん・さとう	たら・みそ	ゆず		
	はくさいと ほうれんそうのにびたし				はくさい・ほうれんそう・にんじん	
	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ・みそ		かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ	

※今月は16回です。天候等により内容が変更することがあります。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外國の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。

