

12月こんだてよていひょう



令和5年度

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			I 初 軒 - (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 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<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 <small>しよくひん</small>	
1	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 20.7
		なめし	こめ・むぎ・あぶら・ごま	かつおぶし	あおな	
		あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご・かつお		
		きりほしだいこんのもの	あぶら・さとう	さつまあげ	にんじん・きりほしだいこん・ほししいたけ・さやいんげん	
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	
4	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 22.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さんまのみぞれに	さとう・でんぷん	さんま	だいこん	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		みそしる		あぶらあげ・みそ・とうふ	だいこん・ねぶかねぎ	
5	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 21.9
		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・でんぷん	ふたにく・とうふ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ ・ほししいたけ・たけのこ・ねぶかねぎ	
		ちゅうかさラダ	ごまあぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
6	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 28.1
		うどん	こむぎこ			
		きつねうどんじる	でんぷん	とりにく・かまぼこ	ほししいたけ・にんじん・ねぶかねぎ	
		きつねうどんじる(あぶらあげ)	さとう	あぶらあげ		
		くろはんぺんおちゃフライ	あぶら・さとう・でんぷん・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら・ぎょかいエキス・だいず	せんちゃ	
ブロッコリーサラダ		かつおぶし	ブロッコリー			
☆みしまかんしょのひ☆						
7	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		693 23.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		はっほうさい	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ふたにく	ほししいたけ・にんじん・たけのこ ・きくらげ・たまねぎ・はくさい・さやいんげん	
		うずらのたまご		うずらたまご		
		だいがくいも	あぶら・さつまいも・さとう・ごま			
8	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542 26.3
		カレーごはん	こめ・むぎ			
		ふくじんづけ	さとう		にんじん・たまねぎ・かぶ・ブロッコリー だいこん・きゅうり・なす・れんこん ・しょうが・しそのは	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
11	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 26.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にこみおでん	さとう・こんにやく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
		うずらのたまご		うずらたまご		
		ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		ハッピーチーズ		チーズ		
12	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 20.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		はるまき	あぶら・はるさめ・こむぎこ・ごまあぶら・さとう	ふたにく・だいず	にんじん・キャベツ・たまねぎ・たけのこ・にら・ほししいたけ	
		エリンギソテー	あぶら		エリンギ・こまつな・キャベツ	
		はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい	
		みかん			みかん	
13	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 28.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		こまつなふたどんのぐ	さとう・あぶら・でんぷん	ふたにく・かきあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ・こまつな	
		みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ねぶかねぎ	
		ココアプリン	ココア・さとう	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう		
14	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 24.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのしおこうじやき		さば		
		おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん	
		みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ・しめじ	

ひ ご ち	ひ ご ち	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 (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 <small>しよくひん</small>	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	＜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 <small>しよくひん</small>	
15	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 20.1
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		さといもみしまコロッケ	あぶら・こむぎこ・パンこ・さとう・さとう	ぶたにく・だいず・かつお	たまねぎ	
		やさいソテー	あぶら	ポークハム	キャベツ・こまつな・とうもろこし	
		ぐだくさんじる	じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぶかねぎ	
18	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 21.2
		さげときのこのピラフ	こめ・むぎ・あぶら	さげ	たまねぎ・にんじん・しめじ	
		さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・さとう・マヨネーズ	だいず・ポークハム	きゅうり	
		ラビオリスープ	あぶら・こむぎこ	ベーコン・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・セロリー・パセリ	
		きっかみかん			みかん	
☆ ふ る さ と き ゃ う し ょ く の ひ ☆						
19	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 21.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		あじフライ（ごまソース）	あぶら・こむぎこ・パンこ・さとう・ごま	あじ・だいず		
		こまつなととうもろこしのあえもの			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
		のっぺいじる	さといも・こんにゃく・でんぷん	あぶらあげ・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん	
20	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 23.1
		セルフドッグ（パン）	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
		セルフドッグ（フランクフルト）	さとう	フランクフルト		
		セルフドッグ（キャベツ）			キャベツ	
		だいこんのスープ		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・ごま・さとう	いわし				
21	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 27.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さわらのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
		ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・あぶらあげ・ひじき	にんじん・さやいんげん	
		みそじる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	
☆ ク リ ス マ ス こ ん だ て ☆						
22	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 20.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ほしがたハンバーグ	さとう・でんぷん・あぶら・じゃがいも	とりにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんにく・しょうが	
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・とうもろこし	
		トマトのスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・セロリー・トマトかん	
プリン	さとう・あぶら・みずあめ					

今月の給食は16回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

おしらせ

・13日（水）3年生は校外学習のため、給食がありません。

☆12月7日は、「三島甘藷の日」です。三島甘藷の日に使用する甘藷は、佐野地区の三島甘藷です。

三島甘藷の日は、甘藷部会のサポーター企業の皆さんが地元のおいしい三島甘藷を三島市の子もたちにぜひ食べてもらいたいという気持ちを込めて、三島甘藷を無償でプレゼントしていただきます。

甘藷部会のサポーター企業は以下の通りです。

- 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 麩の菓 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 以上16社です。

