



# 12月こんだてよていひょう

三島市立東小学校

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
		<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>からだから</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>からだをよすし ととの</small>	
<b>★ 4-2 ・ な か よ し 4 年 ★ み し ま め ぐ り ★</b>					
1日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598
	あおなごはん	こめ・むぎ・ごま・さとう	かつおけずりぶし	あおな	
	はるまき	あぶら・さとう・ごまあぶら・こむぎこ	ぶたにく・はるさめ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にら・ほししいたけ・にんにく	
	ちゅうかいため	ごまあぶら	ハム	たけのこ・キャベツ	
	とうふとチンゲンツァイのスープ	でんぷん・さとう	とうふ・ホキ・たら・ヒメジ・アオサ	たまねぎ・チンゲンツァイ	
	かこうござかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
2日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	バターコーンライス	バター・こめ・むぎ		とうもろこし	
	ごぼういりハッシュドポーク	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・ごぼう・マッシュルーム たまねぎ・トマト(かん)・グリーンピース	
	ツナのドレッシングあえ	あぶら・さとう	ツナ・チーズ	きゅうり・キャベツ	
	みかん			みかん	
3日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	ごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる	ごま	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	とうにゅうプリン	さとう	とうにゅう		
<b>★ き ゅ う し ゅ く し ゅ う か ん ★ せ き は ん ★</b>					
<b>★ な か よ し ★ き ゅ う し ゅ く な し ★</b>					
6日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき		
	ごましお	ごま			
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	おひたし			にんじん・はくさい・とうもろこし	
	すましじる	でんぷん・さとう	とうふ・ホキ・たら・ヒメジ・アオサ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちご(かじゅう)・レモン(かじゅう)	
<b>★ は じ め て の き ゅ う し ゅ く ★ ご は ん ・ さ け の し お や き ★</b>					
7日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおやき		さけ		
	おさく	さといも・こんにゃく・さとう	とりにく・こんぶ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・しめじ	
	だいずとじゃこのふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
	みかん			みかん	
<b>★ パ ン の こ ん だ て ★ あ げ パ ン ★</b>					
8日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677
	あげパン	あぶら・さとう・こむぎこ	きなこ・スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー ひよこまめ・だいず	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ	さとう	ぎゅうにゅう・かんてん	みかん(かんづめ)・パイン(かんづめ)・もも(かんづめ)	
<b>★ は こ ね せ い ろ く み し ま や さ い ★ タ イ ニ ー シ ュ シ ュ ★</b>					
9日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627
	おやかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(おやかどんのぐ)	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる	ごま	あぶらあげ・みそ	タイニーシュシュ(ミニはくさい)・はねぎ	
<b>★ し す お か け ん の し ゅ く ざ い ★ ぶ た に く ・ と う ぶ ・ キ ャ ベ ツ ・ は ね ぎ ★</b>					
10日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597
	ごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ	ふるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	みかん			みかん	

13日から23日は、裏面をらんください。

### タイニーシュシュ(ミニはくさい)の寄贈について

12月9日(木)のみそ汁に入っているタイニーシュシュ(ミニはくさい)は、JA三島函南箱根西麓のうみんずより無償提供していただきます。

### ものがたりこんだて

12月6日(月)コロッケ「こまったさんのコロッケ」  
「電車で行こう!特急ラビートで海を渡れ!」  
12月8日(水)パン「ハイジ」  
12月10日(金)みかん「みかんちゃん」



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
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
13日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・ライむぎこ	ししゃも		
	ツナとはくさいのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	とうもろこし・はくさい・にんじん	
	とんじる	こんにゃく・さといも・ごま	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり		
14日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	ごはん	こめ・むぎ			
	おでん	こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	みそだれ	さとう・ごま・でんぷん	みそ		
	れんこんサラダ	マヨネーズ・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・かんでん	れんこん・にんじん・キャベツ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
☆ 甘 藷 (かんしょ) の ひ ☆					656
15日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ・ごま			
	やきつくね	あぶら・でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・ふるね	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいす・ひじき・あぶらあげ	にんじん・いんげん	
	たまごスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	れんにゅう・スキムミルク・かんでん	ブルー (かじゅう)	
16日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのにつけ	さとう	さば	ふるね	
	おひたし			キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・さといも・ごま	とうふ・あぶらあげ・だいす・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
	みかん			みかん	
17日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	カレーうどん (うどん)	こむぎこ			
	(カレーじる)	カレールウ	ぶたにく・あぶらあげ・かまぼこ・スキムミルク・こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	しらすいりしゅうまい	あぶら・さとう・こむぎこ	たら・しらす・だいす	たまねぎ・ふるね	
	にびたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
20日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまみぞれに	さとう・でんぷん	さんま	だいこん	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	みかん			みかん	
21日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(あんかけ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ	
	(うずらのたまご)		うずらのたまご		
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	ココアプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
22日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	ごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	ぶり		
	にびたし			こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	ポテトスープ	じゃがいも・さといも・でんぷん・さとう・あぶら	だいす・とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ・ごぼう・れんこん	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし		
23日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		775
	ごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ	あぶら・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・ふるね	
	(ソース)	さとう・ごま		たまねぎ・トマトピューレ	
	ほうれんそうのソテー	あぶら	ハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	とりにく・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	クリスマスケーキ	さとう・こめこ・あぶら	とうにゅう		



仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

今月の給食は17回の予定です。

甘藷 (さつまいも) の寄贈について  
 12月15日(水)のさつまいもごはんの  
 甘藷 (さつまいも) は、JA三島甘藷部会より  
 無償提供していただきます。

