



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			I初ギ - 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>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>	
★ なかよし ☆ ふりかえきゅうじつ ☆					
3日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678
	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	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・あぶらあげ	にんじん・グリーンピース	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	のりつくだに	さとう・でんぷん	のり		
4日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	キムチ・たまねぎ・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごま・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・とうもろこし・はねぎ	
	ココアプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
5日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669
	うどん	こむぎこ			
	かれーうどんじる	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	たまねぎ・ふるね	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	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		
6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655
	ごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・ほししいたけ・にんじん・とうもろこし・はねぎ	
	たまごスープ	でんぷん	ハム・わかめ・たまご	たまねぎ・こまつな	
	わかめしらすふりかけ	ごま・さとう	わかめ・しらす・かつお・こんぶ・あおのり	うめほし・しそ	
	りんご			りんご	
7日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのにつけ	さとう	さば	ふるね	
	きりほしだいこんのもの	あぶら・さとう	こんぶ・さつまあげ	ゆでほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	★ きゅうしよくしゅうかん ☆ おいおいこんだて ☆				
10日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573
	ごもくずし	こめ・さとう	あぶらあげ・いとこんぶ	にんじん・ほししいたけ・れんこん・いんげん	
	いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
	てまきのり		のり		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
	すましじる		あおのりだんご・とうふ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
11日 (火)	★ はじめてのきゅうしよく ☆ ごはん・さけのしおやき・たくあん ☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおやき		さけ		
	たくあん			たくあん	
	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・しめじ・はねぎ	
	みかん			みかん	

🍎 12日から20日は、うらめん裏面をみてください。🍎



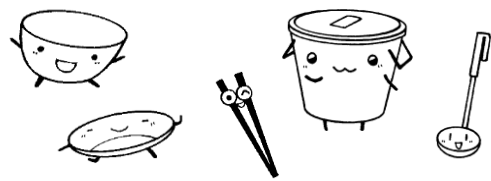
ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初キ - kcal
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
☆しまいとし・ニュージーランドのきょうどりょうり☆オークランドポテト☆					
12日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	げんまいいりやまがたしよくパン	こむぎこ・あぶら・さとう・げんまい	スキムミルク		
	オークランドポテト	バター・こむぎこ・じゃがいも・コーンスターチ	ベーコン・ぎゅうにゅう・チーズ・スキムミルク	ピーマン・トマト・たまねぎ	
	マカロニスープ	アルファベットマカロニ	とりにく・ひよこまめ	にんじん・たまねぎ・セロリー・こまつな	
	ミルク	さとう			
☆みしましのきょうどりょうり☆おざく☆					
13日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	ごはん	こめ・むぎ			
	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・にんにく	
	おざく	こんにゃく・さとう・さといも	とりにく・むすびこんぶ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ほししいたけ	
	だいずとじゃこのふりかけ	ごま・あぶら・さとう	ひきわりだいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
	ミニトマト			ミニトマト	
☆ふるさときゅうしよく☆みしまコロッケ☆					
14日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674
	だいずわかめごはん	あぶら・こめ・むぎ・ごま・さとう	だいず・わかめ		
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう パンこ・こむぎこ・でんぷん	ふたにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ	
	あおなとひじきのびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・にんじん・こまつな	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
17日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		721
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのケチャップあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら・だいず	ふるね・たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
	りんご			りんご	
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	コーンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリーンピース	
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ハム	きゅうり・にんじん	
	にくだんごのスープ	はるさめ	つくね	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ	
19日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ふたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごま・ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		792
	キャロットライス	バター・こめ・むぎ		にんじん・グリーンピース	
	もみのきハンバーグ	さとう	とりにく・ふたにく	たまねぎ・ふるね・にんにく	
	さつまいもシチュー	バター・こむぎこ・さつまいも	とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ・とうもろこし・ブロッコリー	
	クリスマスケーキ	さとう・こめこ・あぶら・こめこ	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14回の予定です。

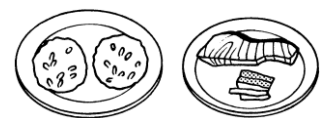
12月10日から 12月14日は 全国学校給食週間



日本の学校給食は、山形県の小学校で提供されたことが始まりとされています。
給食室前に学校給食の郷土料理がわかる給食のレプリカ（見本）を展示する予定です。



はじめてのきゅうしよく



おにぎり しおざけ つけもの

