



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>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>からだちようし こと</small>	
★ なかよしふりかえきゅうじつ ★					
2日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			
	あつやきたまご		あつやきたまご		
	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
	みかん			みかん	
3日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのにつけ	さとう	さば	ぶるね	
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	さつまあげ	ゆでぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん	
	みそしる	さつまいも・ごま	みそ	たまねぎ・はねぎ	
4日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		683
	ごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのこうみやき (ごまソース)	さとう・ごま	とりにく	ぶるね・にんにく	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	やさいスープ		つくね	たまねぎ・にんじん・はくさい・はねぎ	
	ココアプリン		スキムミルク・ぎゅうにゅう		
	みかん				
5日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまかぼすレモンに		さんまかぼすレモンに		
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる	さといも・ごま	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ・しめじ	
★ 4ねん・なかよし4ねんこうがいがくしゅう ★					
6日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669
	だいずわかめごはん	あぶら・こめ・むぎ・ごま	だいず・わかめ		
	えびいもコロッケ	あぶら	えびいもコロッケ		
	にびたし			こまつな・はくさい・にんじん・とうもろこし	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・たまねぎ・はねぎ	
	みかん				
★ はじめてのきゅうしょく ★ ごはん・さけのしおやき ★					
9日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおやき		さけ		
	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・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	
★ みしまのじゃがいも・みしまコロッケ ★					
10日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592
	ごはん	こめ・むぎ			
	みしまコロッケ	あぶら	みしまコロッケ		
	おかかチーズあえ		かつおぶし・チーズ	はくさい・こまつな・にんじん	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも・ごま	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・しめじ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
★ みしまのさつまいも ★ だいがくいも ★					
11日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		734
	うどん	こむぎこ			
	カレーうどんじる	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		しらすいりしゅうまい		
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			

12日から24日は、裏面をらんください。

12月9日から

12月13日は

全国学校給食週間

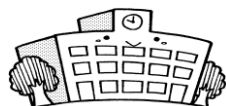


ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだからだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようし ととの</small>	
☆ は こ ね せ い ろ く み し ま や さ い の キ ャ ベ ツ ☆ み そ し る ☆					
12日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		744
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう	だいず・さわら	ぶるね	
	みそしる	ごま	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
	かたぬきチーズ		チーズ		
☆ き ゅ う し ゃ く し ゅ う か ん ☆ お い わ い こ ん だ て ☆					
13日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589
	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	
	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		
16日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら	ししゃもフライ		
	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・こんぶ・あぶらあげ	にんじん・いんげん	
	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・しめじ・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
17日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668
	ごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ぶるね・ほししいたけ・にんじん・いんげん	
	たまごスープ	でんぷん	ハム・わかめ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	なっとう		なっとう		
	りんご			りんご	
18日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	こくとういりまるパン	こむぎこ・あぶら・さとう	スキムミルク		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレ・グリーンピース	
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん(かんづめ)・パイナップル(かんづめ) もも(かんづめ)・りんご(かんづめ)		
☆ ぶ る さ と き ゅ う し ゃ く ☆ く ろ は ん ペ ン お ち ゃ フ ラ イ ☆					
19日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	ごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんおちやフライ	あぶら	くろはんぺんおちやフライ		
	ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・こまつな・キャベツ	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	だいこん・しめじ・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	
20日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	ピピンバ(ごはん)	こめ・むぎ			
	(にくみそ)	こんにゃく・さとう・ごま	ぎゅうにく・みそ	にんにく	
	(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
わかめスープ		とりにく・わかめ	にんじん・たまねぎ		
23日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	マーボーどん(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	ぶるね・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	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリー		
24日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		702
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	ぶゆやさいカレー	あぶら・じゃがいも・カレーパウダー	ぶたにく・だいず	ぶるね・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・かぶ・ブロッコリー	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	クリスマスカップデザート	さとう	とうにゅう	いちごかじゅう	

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。

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。



はじめてのきゅうしょく



おにぎり しおざけ つけもの