



# こんだてよていひょう



三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補 <sup>+</sup> - (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 <small>からだ</small> 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 <small>ちようし</small> を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
JA三島函南農協 のうみんず さんからミニ白菜(タイニーシュシュ)を無償でいただきました。					
1日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 28.3
	よこわりパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	チキン&ポークハンバーグ	あぶら・さとう	とりにく・ぶたにく・だいずこ	たまねぎ・しょうが・にんにく	
	ごまソース	さとう・ごま		トマトピューレ	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	はくさいのクリームスープ	バター・こむぎこ	ベーコン・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ミニはくさい・ほうれんそう	
2日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 26.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやり	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・こまつな	
3日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 23.4
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・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・えのき・にら	
	くだもの			みかん	
6日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 21.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	こまつなとしめじのにびたし			こまつな・しめじ	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
7日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		556 22.0
	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	ピーズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・クリーム・ぎゅうにゅう・スキムミルク	レモンかじゅう・いちごかじゅう	
8日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 22.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボーだいこん	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・だいこん・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・コーン	
	くだもの			みかん	
9日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 28.8
	たきこみだいこんめし	あぶら・さとう・こめ・むぎ	あぶらあげ	はだいこん・にんじん・ごぼう・だいこん	
	さわらのてりやき		さわら		
	ほうれんそうとはくさいのにびたし	ごま		ほうれんそう・はくさい・しめじ・にんじん	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
10日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 23.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	あげだしとうふのにくみそかけ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とうふ・ゼラチン		
	にくみそ	あぶら・さとう・ごま・でんぷん	ぶたにく・みそ	たまねぎ・ねぎ	
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	ねぎ	
🌸 🌸 🌸 13日(月)から17日(金)は学校給食週間です。 🌸 🌸 🌸					
13日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 28.2
	ふゆやさいかレー(ごはん)	こめ・むぎ			
	ふゆやさいかレー(ルウ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・こなチーズ・スキムミルク	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・カリフラワー・かぶ・ブロッコリー	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・れんこん・きゅうり・なす・しょうが・しそ	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	ツナ	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし			



🌸 14日からは、裏面を見てください 🌸



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - (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>	
14日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 20.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう	とりにく	しょうが・しいたけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん	
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・ねぎ	
ふるさと給食の日 15日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 25.9
	うどん(めん)	こむぎこ			
	(しる)	でんぷん	かまぼこ	しいたけ・にんじん・ねぎ	
	くろはんぺんのおちゃフライ	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら・だいすこ	せんちゃ	
	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	
くだもの			みかん		
16日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 28.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおやき		さけ		
	はくさいのにびたし	さとう		はくさい・にんじん・しめじ	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
かおりごま	ごま・ごまあぶら				
17日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		686 27.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	しいたけ・コーン・ねぎ	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー	
20日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 28.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	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・だいこん・にんじん・ねぎ	
21日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672 26.5
	おやこどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
22日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 20.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・だいす	かぼちゃ・しょうが・グリーンピース	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	ねぎ	
23日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく	
	グリーンサラダ	マヨネーズ		ブロッコリー・キャベツ	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
おこめdeクリスマスケーキ	さとう・あぶら・こめ・でんぷん・ココア	とうにゅう			

\*12月の給食回数は17回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

## ☆☆ さむさにまけない4つの栄養 ☆☆

### 1. たんぱくしつをたっぷりとりましょう

血や肉をつくり、エネルギーのもとになります。



### 2. しぼうを多めにとりましょう

高いエネルギーを出すので、からだがあたたまります。



### 3. 色のこいやさいをたっぷりとりましょう

ビタミンAが多くふくまれています。のどやはなのねんまくを強くして、かぜをひきにくくします。



### 4. 色のうすいやさい・くだものをじゅうぶんにとりましょう

ビタミンCが多くふくまれています。さむさに対する抵抗力を強くします。



### 学校給食週間

12月13日から17日は学校給食週間です。給食の歴史や食べ物の大切さを再確認し、感謝の心を持つため「給食週間」が毎年実施されています。給食委員会から企画もあるので楽しみにして下さい。



### ☆お知らせ☆

12月9日、10日:6年生は修学旅行のため、給食はありません。





