



# こんだてよていひょう



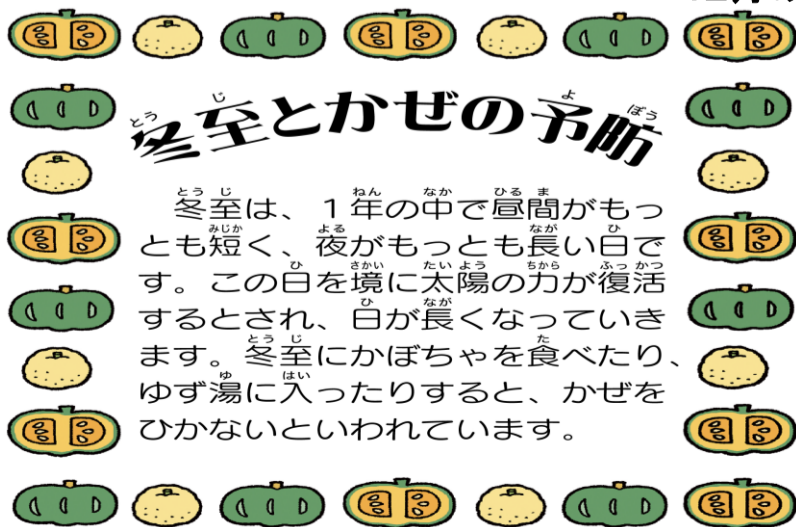
三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>	
1年生の育てた「さつまいも」をつかたみそしるです♪					
1日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 25.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのおろしソースかけ	さとう	ぶり	だいこん	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	はくさい・ねぎ	
2日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 23.2
	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	
	わかめスープ	ごま	とうふ・わかめ	にんじん・たまねぎ・ねぎ	
	ココアプリン	さとう・ココア	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
5日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 26.0
	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		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	ねぎ	
くだもの			みかん		
～甘藷の日～ 甘藷部会のみなさんから三島甘藷をいただきます♪					
6日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		688 24.1
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん(ぐ)	いとこんにやく・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・こまつな・しめじ	
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう・ごま			
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
7日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654 26.0
	こくとういりパン	こむぎこ・こくとう・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・だいず・ポークウィンナー	にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	プルーンヨーグルト		ヨーグルト	プルーン	
8日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 25.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのオーロラソース	でんぷん・あぶら・さとう	さわら	しょうが・たまねぎ	
	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	
9日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 22.4
	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・ごま	ぶたにく・とりにく・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	ポークハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			みかん	
12日(月)から16日(金)は学校給食週間です。					
12日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 28.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	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	
	すいとんじる	こむぎこ・でんぷん	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・しめじ・にんじん・ねぎ	
13日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		556 18.6
	わかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	わかめ		
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・こむぎこ・パンこ・でんぷん	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・はくさい	
	ぐだくさんじる	こんにやく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・キャベツ・ねぎ	
❀ 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			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>	
14日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 26.2
	うどん(めん)	こむぎこ			
	うどん(しる)	でんぷん	かまぼこ	しいたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・にんじん	
ふるさと 給食の日 15日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 20.6
	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・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	
16日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677 26.7
	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	だいず・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	
	フレンチサラダ くだもの	あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・コーン みかん	
19日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 21.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	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	
20日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 26.8
	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	えのき・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		
21日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672 26.5
	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・にんじん・だいこん・ねぎ	
くだもの			みかん		
22日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 28.7
	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	ぶたにく・だいず	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	ねぎ	
23日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677 26.1
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	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	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	チーズ	キャベツ・きゅうり	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
	おこめdeクリスマスケーキ	さとう・あぶら・こめこ・みずあめ・ココア	とうにゅう		
26日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 22.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり・あおのり		
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・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 ツナとほうれんそうのごまあえ	ごま・さとう	うずらのたまご まぐろあぶらづけ	ほうれんそう・はくさい・にんじん	

\*12月の給食回数は18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。



<学校給食週間>

12月12日から16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。



<お知らせ>

12月9日(金) 4年生は給食がありません。