



12がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	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</small>	
1 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			580 kcal 25.4 g 17.0 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	いかのこうみやき		いか・みそ	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく	
	わかめとツナのサラダ	ごま・さとう ごまあぶら	まぐろあぶらづけ・わかめ	★キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん	
	ぐだくさんじる	★さつまいも	みそ・あぶらあげ	★だいこん・にんじん・★はねぎ	
	おこめのムース	さとう・☆こめこ	ぎゅうにゅう・らんおう		
2 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			610 kcal 27.9 g 16.8 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが	
	おひたし		かつおけずりぶし	★はくさい・こまつな・にんじん	
	とんじる	★さといも・こんにゃく	とうふ・☆ぶたにく・みそ	★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
	くだもの			みかん	
3 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			665 kcal 29.2 g 21.5 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	えびのチリソース	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	えび・だいず	たまねぎ・しょうが・にんにく	
	ナムル	ごま・ごまあぶら		こまつな・☆もやし・にんじん	
	おこげスープ	もちごめ・あぶら	ベーコン・わかめ	たまねぎ・えのきだけ・たけのこ・パセリ	
4 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			592 kcal 23.8 g 16.1 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	☆ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・いんげん	
	みそしる		みそ・わかめ	★だいこん・★ほうれんそう	
	なっとう		☆なっとう		
7 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			646 kcal 22.3 g 20.7 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	みしまコロケ	じゃがいも・パンこ・あぶら・さとう	☆ぶたにく	たまねぎ	
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう・ごま・ごまあぶら	☆やきぶた	★キャベツ・きゅうり・にんじん	
	かきたまじる	でんぷん	☆とうふ・たまご	たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
8 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			555 kcal 28.3 g 15.2 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さけのしおこうじやき		さけ		
	くきわかめのきんぴら	ごま・さとう・ごまあぶら	くきわかめ・☆ぶたにく	にんじん・いんげん	
	チンゲンサイのスープ	あぶら	☆とうふ・とりにく	たまねぎ・チンゲンサイ	
	くだもの			みかん	
9 (水)	うどん	☆こむぎこ			674 kcal 27.7 g 27.1 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	うどんつけじる	でんぷん	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	たまねぎ・ねぶかねぎ・★はねぎ・にんじん ☆しいたけ	
	えびといかのかきあげ	こむぎこ・あぶら	えび・いか	たまねぎ・にんじん・しゅんぎく・ごぼう	
	おひたし			★キャベツ・★ほうれんそう・とうもろこし	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま	かたくちいわし		
10 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			642 kcal 26.7 g 21.4 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	でんぷん・さとう・あぶら	とうふ・☆ぎゅうにく・だいず・みそ	たまねぎ・☆たけのこ・★はねぎ・にんじん しょうが・にんにく	
	ポテまめサラダ	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり	
	くだもの			りんご	
11 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			697 kcal 28.6 g 25.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	カシューナッツ・でんぷん・あぶら さとう	さわら・だいず	しょうが	
	にびたし		あぶらあげ	★はくさい・こまつな	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ	
	くだもの			みかん	

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	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 (月)	静岡県の食べ物を 味わおう！	静岡県産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県畜産協会さんから静岡育ちの牛肉を無償でいただきました。味わっていただきましょう。			605 kcal 22.5 g 22.9 g 2.1 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら	☆ぎゅうにく	ピーマン・たけのこ・にんにく・しょうが	
	わかめスープ	ごま・あぶら	わかめ・ベーコン	たまねぎ・えのきだけ・パセリ	
	くだもの			りんご	
15 (火)	げんきどん むぎいりごはん	★こめ・むぎ			717 kcal 21.4 g 21.8 g 1.7 g
	げんきどんのぐ	さとう・あぶら	☆ぎゅうにく	たまねぎ・★だいこん・ごぼう・こまつな にんじん	
	いりたまご	あぶら・さとう	☆たまご		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	だいがくいも	★さつまいも・さとう・あぶら・ごま			
		JA三島函南さんから、67Kgものさつまいもをプレゼントしていただきました。甘くて有名な三島甘藷を味わいましょう。			
16 (水)	チリビーンズドッグ げんまいパン(せわり)	☆こむぎこ・ショートニング・げんまい さとう	だっしふんにゅう		599 kcal 26.9 g 25.8 g 3.0 g
	チリビーンズ	あぶら・さとう	☆ぎゅうにく・とりにく・だいず ウィンナー	たまねぎ・トマトピューレ・にんにく しょうが	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	りんごサラダ	あぶら・さとう		★キャベツ・きゅうり・りんご	
	ポテトスープ	じゃがいも・あぶら	とりにく	たまねぎ・★はねぎ	
	チーズ		チーズ		
17 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			645 kcal 24.9 g 22.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら コーンフラワー・ライむぎこ	ししゃも		
	ひじきのいために	ごま・さとう・あぶら	だいず・さつまあげ・☆ひじき	にんじん・いんげん	
	だいこんスープ		☆ぎゅうにく	★だいこん・えのきだけ・★はねぎ	
	くだもの			りんご	
18 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			545 kcal 20.8 g 16.5 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	★さといも・こんにやく やまいも(がんもどきに使用)	さつまあげ・ちくわ・がんもどき こんぶ	★だいこん	
	うずらのたまごのしょうゆに		☆うずらのたまご		
	ごまあえ	ごま・さとう		★キャベツ・★ほうれんそう・にんじん	
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり		
21 (月)	冬至献立	冬至の日には「ん」の音が付く食べ物を食べると運を呼び込むことができると言われています。今日は、昔の言い方で「なんきん」とよばれるかぼちゃを使った献立です。			636 kcal 20.2 g 18.7 g 1.6 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそばろに	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・だいず	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・いんげん ☆しいたけ・しょうが	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・★はねぎ	
	くだもの			みかん	
22 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			671 kcal 20.9 g 20.3 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	カレーライス	じゃがいも・カレールー・あぶら	☆ぎゅうにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・セロリー・グリーンピース にんにく・しょうが	
	ふくじんづけ			だいこん・きゅうり・なす・れんこん なたまめ・しそ	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう・ごま		★キャベツ・こまつな・とうもろこし きゅうり	
	ブルーベリーゼリー		かんてん	ブルーベリー	
23 (水)	秋田県の郷土料理献立	ハタハタは秋田県でよく食べられる魚で「しょつづる」という調味料の原料にも使われます。「いものこじる」は秋田県の郷土料理で、「いものこ」は里芋のことです。秋田県の味を楽しみましょう。			550 kcal 20.1 g 21.7 g 2.0 g
	くろまいりごはん	★こめ・むぎ・くろまい			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ハタハタのからあげ	あぶら・さとう・でんぷん	ハタハタ		
	かにサラダ	マヨネーズ(たまご不使用)・ごま さとう	かに	★キャベツ・きゅうり	
	いものこじる	★さといも・しらたき	とりにく・あぶらあげ	ごぼう・まいたけ・★はねぎ	
ごましお	ごま				
24 (木)	オムライス				720 kcal 22.8 g 27.8 g 2.7 g
	チキンライス	★こめ・むぎ・オリーブオイル	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース にんにく・しょうが	
	オムライスようたまごやき ケチャップ		たまご		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	★キャベツ・きゅうり・にんじん	
	コーンポタージュ	☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・★なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ・とうもろこし・にんじん・パセリ	
おたのしみデザート	さとう・あぶら・こめこ・ココア	とうにゅう			

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。