













12がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひつけ	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>しよひん</small>	おもにからだ <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しよひん</small>	おもにからだの調子 <small>からだの調子</small> を整えるもとになる食品 <small>しよひん</small>	
2 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			590 kcal 21.5 g 19.7 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールー・あぶら	☆とうふ・とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・しょうが	
	エリンギソテー	アーモンド・オリーブオイル		チンゲンサイ・★エリンギ	
	くだもの			みかん	
3 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			631 kcal 24.3 g 19.9 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	いかのちゅうかいため	でんぷん・あぶら・ごまあぶら	いか・みそ	たまねぎ・☆たけのこ・ねぶかねぎ・にんじん・いんげん・しょうが	
	ちゅうかさラダ	ごま・ごまあぶら		★キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	おこげスープ	もちごめ・ごま・あぶら	ポークハム・わかめ	たまねぎ・チンゲンサイ・えのきだけ	
4 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			613 kcal 24.5 g 18.7 g 1.7 g
	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・ごまあぶら・あぶら	☆ぶたにく	ピーマン・☆たけのこ・にんにく・しょうが	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご・☆とうふ	とうもろこし・★はねぎ・にんじん・☆しいたけ	
	くだもの			りんご	
5 (木)	ツナピラフ	★こめ・むぎ・オリーブオイル	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	593 kcal 21.7 g 17.1 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	こぶきいも	じゃがいも	あおのり		
	はくさいのクリームスープ	☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・ベーコン・しろはなまめ だっしふんにゅう	★はくさい・たまねぎ・マッシュルーム にんじん	
	くだもの			みかん	
6 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			640 kcal 23.1 g 22.8 g 2.4 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・あぶら	さつまあげ・だいず・☆ひじき	にんじん・いんげん	
	くだくさんじる	★さつまいも	みそ・☆あぶらあげ	★だいこん・にんじん・★はねぎ	
かつおぶりかけ	ごま	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし			
9 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			583 kcal 24.9 g 15.2 g 2.6 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	☆ぶたにく	たまねぎ・にんじん・いんげん	
	なっとう		☆なっとう		
	みそじる		☆とうふ・みそ・わかめ・☆あぶらあげ	★はくさい・★はねぎ	
10 (火)	ごもくずし	★こめ	あぶらあげ・こんぶ	にんじん・いんげん・しいたけ	536 kcal 19.6 g 21.1 g 2.4 g
	てまきのり		のり		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とりそぼろいりあつやきたまご	あぶら・でんぷん	たまご・とりにく		
	やさいのマヨネーズあえ	マヨネーズ(たまご不使用)・ごま	ポークハム	★キャベツ・きゅうり	
	すましじる		☆とうふ・もずく	たまねぎ・こまつな	
11 (水)	ちゅうかめん	☆こむぎこ			562 kcal 25.7 g 15.7 g 3.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	みそラーメンつけじる	ごま・あぶら・ごまあぶら	☆ぶたにく・やきぶた・みそ	たまねぎ・☆もやし・★キャベツ・☆たけのこ とうもろこし・★はねぎ・にんじん・しょうが にんにく	
	みしまじゃがとっと	★じゃがいも・でんぷん	ぐち	★こまつな	
	くだもの			りんご	
12 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			623 kcal 23.1 g 22.4 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふ	でんぷん・あぶら	とうふ・ぶたゼラチン		
	にくみそ	ごま・でんぷん・あぶら	☆ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・★はねぎ・しょうが	
	おひたし		かつおけずりぶし	★はくさい・ほうれんそう・にんじん	
	みそじる	★さつまいも	みそ・☆あぶらあげ	たまねぎ・こまつな	

※食材の☆印は県産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

ひつけ	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	
		〈きのろのなかま〉	〈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 ととの</small>		
13 (金) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			543 kcal 27.8 g 15.1 g 2.4 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	さけのみめみそやき	ごまあぶら	さけ・だいず・みそ	★はねぎ		
	くきわかめのきんぴら	ごま・あぶら	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・いんげん		
	けんちんじる	★さといも・こんにやく・でんぶん	☆とうふ・とりにく	★だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん		
16 (月) 	たきこみだいこんめし	★こめ・むぎ・あぶら	あぶらあげ	★だいこん	617 kcal 24.9 g 24.3 g 3.0 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	さんまのかぼすレモンに	でんぶん	さんま	かぼすかじゅう・レモンかじゅう		
	ツナのあえもの	ごま	まぐろあぶらづけ	★キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ		
	ヨーグルト		ヨーグルト			
17 (火) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			654 kcal 26.7 g 25.0 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・でんぶん・あぶら・ごま	さわら・だいず	★レモン・しょうが		
	はくさいのにびだし			★はくさい・えのきだけ・にんじん		
	みそしる	やきふ	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ		
18 (水) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			621 kcal 22.9 g 18.6 g 3.2 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	ふゆやさいかレー	じゃがいも・カレールー・あぶら	とりにく・チーズ・だっしふんにゅう	たまねぎ・かぶ・ブロッコリー・カリフラワー りんご・にんじん・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 しょうが・しそ		
	ビーンズサラダ	ごまあぶら	だいず	きゅうり・★キャベツ・とうもろこし・えだまめ		
	きっかみかん			みかん		
19 (木) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			556 kcal 25.7 g 16.9 g 2.2 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	さばのみそに		さば・みそ	しょうが		
	おひだし			★キャベツ・こまつな・とうもろこし		
	かきたまじる	でんぶん	たまご	たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ		
20 (金) 	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。			606 kcal 21.2 g 19.5 g 1.8 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	かぼちゃとじゃがいものそぼろに	じゃがいも・あぶら・でんぶん	☆ぶたにく・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		
	みそしる		☆とうふ・みそ・くきわかめ	★キャベツ・たまねぎ		
アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま	かたくちいわし				
23 (月) 	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			567 kcal 22.2 g 18.1 g 1.8 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(がんもどきに含まれる)	さつまあげ・がんもどき・ちくわ・こんぶ	★だいこん		
	うすらのたまご		☆うすらのたまご			
	ツナとはくさいのごまあえ	ごま	まぐろあぶらづけ	★はくさい・にんじん		
のりのつくだに	でんぶん	☆のり				
24 (火) 	げんまいりロールパン	☆こむぎこ・ショートニング	だっしふんにゅう		708 kcal 29.7 g 30.9 g 3.3 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	とりのこうみやき	オリーブオイル	とりにく	にんにく		
	きのこソース	バター	★なまクリーム	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく		
	フレンチサラダ	あぶら	ハム	★キャベツ・きゅうり・レタス・とうもろこし		
	マカロニスープ	マカロニ・あぶら	ベーコン	たまねぎ・こまつな・にんじん・セロリ		
	クリスマスデザート 	あぶら・こめこ・ココア・でんぶん	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。



