



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) たんぱく質 (g)	食もつアレルギー	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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			
2 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 24.5		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりとさつまいものあげ	さつまいも・でんぷん・さとう あぶら	とりにく	たけのこ・にんじん・さやいんげん しょうが			
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ・とうもろこし			
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ・はねぎ		とうふ・あぶらあげ	
3 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 22.1		
	てまきすし	ごもくずし	こめ・むぎ・ごま・さとう	こんぶ		れんこん・にんじん・ほししいたけ	
		てまきのり		やきのり			
		ツナマヨネーズ	マヨネーズ・コーンスターチ	きはだまぐろ		たまねぎ	マヨネーズ
		やさいのあえもの	ごまあぶら・さとう	ハム		キャベツ・きゅうり	きゅうり
いもだんごじる	じゃがいも・でんぷん	とりにく	はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ				
くだもの			みかん				
4 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 24.3		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	トンクドウフ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく	にんじん・ほししいたけ・しょうが さやいんげん		なまあげ	
	わかめスープ	ごま	わかめ・かまぼこ・ベーコン	たまねぎ・にんじん			
	ココアプリン	さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク			ぎゅうにゅう スキムミルク	
5 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 25.1		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのおろしがけ	さばのたつたあげ	でんぷん・あぶら	さば		しょうが	
		おろしソース	さとう			だいこん	
	くきわかめのきんぴら	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん			
かきたまみそしる		たまご・わかめ・みそ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ	たまご			
6 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 23.0		
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん グリーンピース		バター	
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ハム	きゅうり・とうもろこし		マヨネーズ・きゅうり	
	ラビオリスープ	ちゅうりきこ・パンこ・あぶら	ぶたにく・ベーコン	トマト・トマトピューレ・たまねぎ キャベツ・セロリ・パセリ		ちゅうりきこ パンこ・だいす トマト	
	くだもの			りんご		りんご	

12月9日から13日まで、学校給食週間です

給食週間						
**給食がはじまった頃の献立です。おにぎり・焼き魚・漬け物などがだされたとされています。**						
9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 26.6	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	やきざかな (さけのしおこうじやき)		さけ			
	つけもの (はこねだいこんつけ・うめぼし)	さとう・はちみつ		はこねだいこん・こうめ		
	すいとんじる	こむぎこ・でんぷん・タピオカ	とりにく・あぶらあげ	だいこん・はくさい・にんじん しめじ・はねぎ		あぶらあげ
くだもの			みかん			

給食週間						
**三島馬鈴薯を使って作られたコロックと、生産者さんが心をこめて作った地場野菜をたっぷり使います。**						
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 20.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	みしまコロック	じゃがいも・さとう・あぶら こむぎこ・パンこ	ぶたにく	たまねぎ		こむぎこ・パンこ
	みしまやさいのびたし	さとう		ほうれんそう・キャベツ・しめじ にんじん・とうもろこし		
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ		あぶらあげ
	にしきふりかけ	ごま・あぶら・さとう	ちりめんじゃこ・だいす かつおぶし	にんじん		だいす

給食週間						
**三島市内で作られた野菜と、静岡県内でとれた食材をたくさん取り入れます。**						
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 25.4	
	カレーうどん	うどん	こむぎこ			こむぎこ
		カレーじる		ぶたにく・かまぼこ こなチーズ・スキムミルク		たまねぎ・にんじん・にんにく ほうれんそう・ねぶかねぎ
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら	たら・ぐち・ふえだ	こまつな		
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいす	キャベツ・にんじん・えだまめ とうもろこし		だいす

●○学校給食週間(9日~13日)○●

**お知らせ**  
12月2日(月)  
4組は、なかよし学習  
発表会の代休のため、  
給食はありません。

12月9日から13日は、学校給食週間です。  
学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってくることができない  
児童を対象に行われたのがはじまりです。  
いつも何気なく食べている給食ですが、みなさんの口に入るまでには、たくさんの人たちの協力を経て  
作られています。給食週間にきっかけに、給食について考えてみましょう。  
\*11日の昼休みには、給食委員会が企画した給食集会有りです\*



★12日から24日は、  
裏面をご覧ください。  
★献立は、天候等により  
変更になることが  
あります。  
★今月の給食は  
17回です。

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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
		＜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>			
<b>給食週間</b> <span style="color:red">**三島野菜をふんだんに使った郷土料理の『おざく』。材料をざくざくと大きく切ることから、この名前がついたと言われています。**</span>							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 24.9		
	せきはん(ごましお)	こめ・もちごめ・ごま	あずき				
	あつやきたまご	さとう	たまご・かつおだし			たまご	
	おざく	さとも・あぶら・さとう	とりにく・さつまあげ	だいこん・ごぼう・ほししいたけ にんじん・たけのこ・さやいんげん			
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	はくさい・はねぎ		あぶらあげ	
	ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト	
<b>給食週間</b> <span style="color:red">**三島市内で作られた野菜と、静岡県内でとれた食材をたくさん取り入れます。**</span>							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 23.8		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボー豆腐	さとう・あぶら・でんぷん	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・しょうが・にんにく		とうふ・だいず	
	かいそういりサラダ	ごまあぶら・さとう	くわいかめ・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		きゅうり	
	いちごミルクデザート	さとう・みずあめ	ぎゅうにゅう・にゅうせいひん れんにゅう	いちごかじゅう		ぎゅうにゅう にゅうせいひん れんにゅう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 22.0		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みそおでん	おでん	さとも・こんにやく	こんぶ・やきちくわ・さつまあげ		だいこん	
		みそだれ	ごま・さとう	みそ			
		うずらのたまご		うずらのたまご			うずらのたまご
	ツナのあえもの	さとう	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		きゅうり	
くだもの			みかん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 23.9		
	ひじきごはん	こめ・むぎ・さとう	ひじき・とりにく	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース			
	やしししゃも		ししゃも				
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし			
	ぐだくさんじる	さつまいも・こんにやく	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・はねぎ		とうふ・あぶらあげ	
	ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 29.5		
	てりやき チキンバーガー	げんまいパン	こむぎこ・ショートニング げんまい・さとう・あぶら	スキムミルク		こむぎこ スキムミルク	
		フライドチキン	でんぷん・あぶら	とりにく・だいず		だいず	
		てりやきソース	さとう・でんぷん				
		むしキャベツ				キャベツ	
	かぶのクリームスープ	バター・こむぎこ	ベーコン・ぎゅうにゅう こなチーズ・スキムミルク	かぶ・たまねぎ・しめじ・にんじん パセリ		バター・こむぎこ ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	
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		アーモンド			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 25.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ちくぜんに	こんにやく・さとう・あぶら	とりにく・こんぶ・ちくわ	れんこん・にんじん・たけのこ ごぼう・ほししいたけ・さやいんげん			
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	ほうれんそう・たまねぎ・えのきたけ		とうふ・あぶらあげ	
	しずおかけんさんなっとう		なっとう			なっとう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 21.3		
	ふゆやさいかレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず・こなチーズ		ブロッコリー・カリフラワー・かぶ かぼちゃ・たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが	こなチーズ だいず
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・きゅうり・なたまめ・なす れんこん・しそのみ・しょうが		きゅうり	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		きゅうり	
くだもの			みかん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644 25.8		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのレモンソースあえ	じゃがいも・ごま・でんぷん さとう・あぶら	さらわ・だいず	レモンかじゅう・ねぶかねぎ・しょうが		だいず	
	はくさいのびたし	さとう		はくさい・ほうれんそう・にんじん とうもろこし			
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・はねぎ		とうふ・あぶらあげ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 23.2		
	チキンライス	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・パプリカ		バター	
	もみのきサラダ	あぶら・さとう	チーズ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん とうもろこし		チーズ	
	カラフルボールスープ	でんぷん・さとう	ベーコン・すけそうだら とうにゅう	ほうれんそう・かぼちゃ・えのきたけ にんじん・だいこん・しめじ・はねぎ		とうにゅう	
	クリスマスケーキ	こめこ・さとう・みずあめ・あぶら	とうにゅう			とうにゅう	

**冬至 12月20日は冬至です**

1年の中で、昼の時間がもっとも短い日が「冬至」です。この日から昼の長さがすこずつ長くなります。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆずをうかべたお風呂(ゆず湯)に入ったりする習慣があります。

**かぼちゃ** 夏が旬のかぼちゃは、冬まで保存ができたので冬の貴重な栄養源でした。

**ゆずゆ** 湯につかって病を治す「湯治」と「冬至」をかけています。また、「ゆず」も「いざ何か起こっても融通がききますように」という願いがこめられています。

鎮田小ブログ 携帯サイトへ