



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)	食物 アレルギー		
		＜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	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品				
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 25.1			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・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・えのきたけ			とうふ・あぶらあげ	
	にしきふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・かつおぶし ちりめんじゃこ	にんじん			だいず・かつおぶし ちりめんじゃこ	
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 27.0			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さわらとだいずのなんばんあえ	じゃがいも・でんぶん・あぶら ごまあぶら・さとう	さわら・だいず	たまねぎ・ねぶかねぎ・セルリー しょうが			さわら だいず	
	にびたし	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし				
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	えのきたけ・しめじ・はねぎ			とうふ・あぶらあげ	
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 25.5			
	マーボーどん	むぎいりごはん こめ・むぎ						
	マーボーどうふ	ごまあぶら・あぶら・でんぶん	とうふ・ぶたにく・とりにく だいず・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ たけのこ・にんにく・しょうが			とうふ・だいず たけのこ	
	かいそういりちゅうかさサラダ	ごまあぶら・さとう	くきわかめ・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし				
	げんきヨーグルト		ヨーグルト				ヨーグルト	
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 23.6			
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ					
	ししゃもフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ ライむぎこ・コーンフラワー	ししゃも				ししゃも	
	ごまあえ	ごま・さとう		はくさい・ほうれんそう・にんじん とうもろこし				
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ			とうふ	
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 21.2			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	みそおでん	おでん	さといも・こんにゃく	やきちくわ・さつまあげ こんぶ		だいこん		やきちくわ さつまあげ
		みそだれ	ごま・さとう	みそ				
		うすらのたまご		うすらのたまご				うすらのたまご
	ごまマヨサラダ	ごま・あぶら・マヨネーズ(※) ※卵不使用、大豆粉を使用しています	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			マヨネーズ (大豆粉)	
みかんゼリー	みずあめ・さとう		みかんかじゅう					
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 27.1			
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ				
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご・かつおだし				たまご かつおだし	
	こまつなとハムのソテー	あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・しめじ				
	みそしる		とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	はねぎ			とうふ・あぶらあげ	
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 27.3			
	ほうとうふう うどん	ひらうどん	こむぎこ					
		ほうとうじる		ぶたにく・あぶらあげ・みそ		かぼちゃ・はくさい・だいこん にんじん・ごぼう・ほししいたけ はねぎ		あぶらあげ
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ・にんじん				
	おこのみまめ(きなこあじ)	でんぶん・あぶら・さとう	だいず・きなこ				だいず・きなこ	
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		697 30.1			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが			さば	
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・だいず・さつまあげ	にんじん・さやいんげん			だいず さつまあげ	
	つくねじる	さといも・でんぶん・さとう あぶら	とりにく・あぶらあげ	はくさい・ごぼう・にんじん・しめじ たまねぎ・れんこん・はねぎ			あぶらあげ	
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 16.5			
	ふゆやさいかレー ルウ	むぎいりごはん こめ・むぎ						
			さつまいも・あぶら・ルウ	とりにく		ブロッコリー・カリフラワー たまねぎ・にんじん・かぶ しょうが・にんにく		
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが				
	フルーツカクテル	さとう		みかん(かんづめ)・パイン(かんづめ) もも(かんづめ)・ぶどうかじゅう			パイン もも	

14日(月)から18日(金)は、学校給食週間です

給食週間は、給食のはじまりを知ろう! **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**

14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 28.4		
	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				さけ
	つけもの(だいこんづけ・うめほし)	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・でんぶん・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 たまねぎ・しめじ・はねぎ			あぶらあげ

献立は、天候等により変更になることがあります。15日から24日は、裏面をご覧ください。

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			
給食週間 ●静岡県の食べ物を味わおう！● **「かんしょ(さつまいも)」は、三島市の佐野地区にある甘藷農家さんからプレゼントしていただきます** **三島市内の生産者さんが心をこめて作った野菜をたくさん使った献立です**							
15 (火) かんしょのひ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 21.9		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みしまかんしょととりにくのあげに	かんしょ・でんぷん・さとう あぶら	とりにく	たけのこ・にんじん・しょうが さやいんげん			たけのこ
	みそしる		あぶらあげ・みそ	ほうれんそう・だいこん・えのきたけ			あぶらあげ
	ミニトマト			ミニトマト			ミニトマト
給食週間 ●静岡県の食べ物を味わおう！● **静岡県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県産の和牛をいただきます** **三島市内の生産者さんが心をこめて作った野菜と、静岡県産の食材をたくさん使った献立です**							
16 (水) しずおか けんさん わぎゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689 31.5		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やきにくどん	やきにく	ごま・あぶら・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・ピーマン にんにく・しょうが もも(かんづめ)←タレにつかいます	もも
	するがじる	でんぷん・さとう	いわし・すけそうだら あぶらあげ・みそ	いわし・すけそうだら あぶらあげ・みそ		だいこん・はくさい・にんじん ごぼう・しめじ・はねぎ	いわし すけそうだら あぶらあげ
	ミルクプリン	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
給食週間 ●静岡県の食べ物を味わおう！● **静岡県農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、静岡県漁業協同組合さんから富士宮産のにじますをいただきます** **三島市内の生産者さんが心をこめて作った野菜と、静岡県産の食材をたくさん使った献立です**							
17 (木) しずおか けんさん にじます	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657 30.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にじますの やさいあんかけ	にじますのたつたあげ やさいあんかけ	でんぷん・こむぎこ・あぶら	にじます			にじます
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	ハム		たけのこ・たまねぎ・にんじん えのきたけ・さやいんげん	たけのこ
	しずおかけんさんなっとう		なっとう			こまつな・しめじ	あぶらあげ
							なっとう
給食週間 ●静岡県の食べ物を味わおう！● **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**							
18 (金) ふるさと きゅうしよくのひ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 23.6		
	せきはん(ごましお)	こめ・もちごめ・ごま	あずき				
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら	すけそうだら	こまつな			すけそうだら
	おざく	さといも・あぶら・さとう	とりにく	だいこん・にんじん・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん			たけのこ
	かきたまみそしる		たまご・わかめ・みそ	たまご		キャベツ・たまねぎ・はねぎ	たまご
	しずおかけんさんおこめのムース	こめこ・さとう・みずあめ	ぎゅうにゅう・たまご				ぎゅうにゅう たまご
給食週間 ●静岡県の食べ物を味わおう！●							
21 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639 22.4		
	むぎいりごはん	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・とりにく	かぼちゃ・にんじん・さやいんげん しょうが			
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	はくさい・だいこん・しめじ・はねぎ			とうふ・あぶらあげ
	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 かたくちいわし
給食週間 ●静岡県の食べ物を味わおう！●							
22 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 29.9		
	チョコカルパン	こむぎこ・チョコレート さとう・あぶら(大豆油)	スキムミルク・たまご				スキムミルク たまご あぶら(大豆油)
	いかのスペインに	あぶら・さとう	いか	たまねぎ・セルリー・しめじ さやいんげん・トマトピューレ にんにく・しょうが			いか トマトピューレ
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら		とうもろこし			
やさいのスープに		ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ				
給食週間 ●静岡県の食べ物を味わおう！●							
23 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 24.5		
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん <	こめ・むぎ しらたき・あぶら・でんぷん さとう	ぶたにく		こまつな・たまねぎ・ごぼう にんにく・しょうが	
	こんさいのごまふうみみそしる	さといも・ごま	あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ			あぶらあげ
	かたぬぎチーズ		チーズ				チーズ
給食週間 ●静岡県の食べ物を味わおう！●							
24 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		688 22.6		
	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
	ツナサラダ	あぶら・さとう	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり			きはだまぐろ
	コーンととうにゅうのポタージュ	こむぎこ	とうにゅう・ベーコン	とうもろこし・たまねぎ・パセリ			とうにゅう
クリスマスケーキ	こめこ・さとう・あぶら ココアパウダー・みずあめ	とうにゅう			とうにゅう		

●○学校給食週間(14日~18日)○●

12月14日から18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てない児童を対象に行われたのがはじまりです。
 いつもなげ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。今月の給食週ンをきっかけに給食について考えてみましょう！

給食週間は、給食委員会が企画した放送があります



12/15(火)
かんしょ
ひ
甘藷の日



15日(火)は『甘藷の日』です。
 佐野地区の甘藷農家さんより‘三島甘藷’を無償で提供していただきます。
 三島市内全小学校で甘藷を使った給食を実施します。

今月の給食は
18回です
手をきれいに
洗いましょう♪

★おしらせ★ 今月は、里芋・さつま芋・白菜・大根・葉ねぎ・小松菜・人参・しめじを三島市内の生産者さんからおさめていただきます♪