



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> 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			
1 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 29.5		
	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			
	きゅうりのつけもの	さとう・ごま		きゅうり			
	みそしる	やきふ	あぶらあげ・みそ	こまつな・えのきたけ		あぶらあげ	
	なっとう		なっとう			なっとう	
2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 27.4		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ピビンバ	にくみそ	ごま・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ		ぜんまい・にんにく	
		いりたまご	さとう・あぶら	たまご			たまご
		ナムル	ごま・ごまあぶら			こまつな・キャベツ・にんじん	
わかめスープ		わかめ・ベーコン かまぼこ・とうふ	たまねぎ・はねぎ	かまぼこ とうふ			
3 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 29.6		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのねぎみそやき	さとう	さけ・みそ	ねぶか		さけ	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ・とうもろこし		かつおぶし	
	にくだんごじる		とりにく・ぶたにく だいす・あぶらあげ	はくさい・たけのこ・しめじ にんじん・ごぼう・たまねぎ れんこん・はねぎ		あぶらあげ たけのこ	
みかんタルト	こむぎこ・さとう・こめこ あぶら	ぎゅうにゅう・たまご だいすこ	みかんかじゅう	ぎゅうにゅう たまご・だいすこ			
6 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 26.6		
	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 とうもろこし			
	みそしる		みそ・とうふ・あぶらあげ わかめ	はねぎ		とうふ あぶらあげ	
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 27.2		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・パセリ			
	こふきいも	じゃがいも					
	やさいとこのこのスープ		ベーコン	だいこん・にんじん・ほうれんそう えのき・しめじ			
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし			かつおぶし いわしぶし	
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 27.5		
	ごもくうどん	うどん	こむぎこ				
		うどんじる	でんぷん	とりにく・あぶらあげ		はくさい・ほししいたけ にんじん・はねぎ	あぶらあげ
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり			ちくわ	
	ツナのあえもの	さとう	まぐろ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		まぐろ	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	いわし		いわし			
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 30.7		
	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・だいす さつまあげ	にんじん・さやいんげん		だいす さつまあげ	
	つくねじる	でんぷん・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	
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		691 32.5		
	やきにくどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		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	もち
	つみれみそしる	でんぷん・さとう	いわし・たら 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・たら あぶらあげ	
	ココアプリン	さとう・ココア	ぎゅうにゅう・スキムミルク			ぎゅうにゅう スキムミルク	

13日(月)から17日(金)は、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\*\*

13 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 24.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	やきざかな(ぶりのしおやき)		ぶり			ぶり
	つけもの(だいこんづけ・うめぼし)	さとう・はちみつ		だいこん・こうめ		
すいとんじる	こむぎこ・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・だいこん・たまねぎ にんじん・しめじ・はねぎ	あぶらあげ		

**\*お知らせ\***  
★12月1・2日 6年生は修学旅行です。

献立は、天候等により変更になることがあります。  
14日から23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 **三島馬鈴薯を使って作られたコロケと、地場野菜をたっぷり使います**							
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 20.3		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みしまコロケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ でんぶん・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ			
	みしまやさいのびたし	さとう		ほうれんそう・キャベツ・にんじん しめじ・とうもろこし			
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	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・かつおぶし ちりめんじゃこ			
給食週間 **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 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		722 20.4		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ふゆやさいカレー	ルウ	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			
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム・チーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		チーズ	
ストロベリーカスタードタルト	こむぎこ・さとう	ぎゅうにゅう・だいす たまご	いちごかじゅう	ぎゅうにゅう だいす・たまご			
給食週間 **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 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 27.4		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	しるみざかなの やさいあんかけ	ホキのたつたあげ あんかけ	でんぶん・あぶら	ホキ			ホキ
	するがじる	でんぶん・さとう		ハム		たけのこ・たまねぎ・にんじん えのき・さやいんげん	たけのこ
	ミニトマト			いわし・たら 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・たら あぶらあげ
のりのつくだに	さとう・でんぶん		のり	ミニトマト	ミニトマト		
給食週間 **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**							
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 23.1		
	せきはん(ごましお)	こめ・もちごめ・ごま	あすき				
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぶん・さとう あぶら	たら	こまつな		たら	
	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	キャベツ・たまねぎ・はねぎ		たまご	
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			
20 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 25.8		
	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	マーボーどうぶ	あぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいす みそ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ はねぎ・しょうが・にんにく		だいす・たけのこ	
	かいそういりサラダ	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			
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 25.8		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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		ほうれんそう・はくさい・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	
のりふりかけ	ごま・さとう	のり					
22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542 28.0		
	メープルロール	こむぎこ・メイプルソース さとう・あぶら(大豆油)	スキムミルク・たまご			だいすあぶら スキムミルク たまご	
	いかのスペインに	あぶら・さとう	いか	たまねぎ・セロリー・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				
23 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690 23.1		
	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		バター	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろ	キャベツ・きゅうり		まぐろ	
	コーンとうにゅうのポターージュ	こむぎこ・さとう	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(13日~17日)○●

12月13日から17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これない児童を対象に行われたのがはじまりです。いつもなに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。今月の給食週間は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\*

