



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 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 22.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	げんきどん(ぐ)	あぶら・さとう	ぶたにく	だいこん・にんじん・たまねぎ こまつな・ごぼう		
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	しめじ・たまねぎ		
	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
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 26.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが		さば
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	みそしる		たまご・みそ	たまねぎ・えのき・にら		たまご
	のりのつくだに	さとう・でんぶん	のり			
5 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		538 22.7	
	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		あぶらあげ・みそ	こまつな・えのきたけ・だいこん		あぶらあげ
かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわし		かつおぶし いわし		
「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。						
6 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675 23.9	
	うどん	こむぎこ				
	ごもくうどん(しる)	でんぶん	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
	やきつくね	さとう・でんぶん	とりにく・ぶたにく	キャベツ		
だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう ごま					
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 22.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ちゅうかどん(ぐ)	ごまあぶら・あぶら・でんぶん	ぶたにく・いか	はくさい・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ さやいんげん		いか
	おこのみまめ	でんぶん・あぶら・さとう	しろはなまめ・きなこ			きなこ
	ラフランスゼリー	さとう		ラフランスかじゅう		
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 21.9	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぶん さとう・あぶら	ししゃも			ししゃも
	きりほしだいこんのソースいため	あぶら	ぶたにく	きりほしだいこん・にんじん キャベツ・グリーンピース		
	みそしる	さつまいも	わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ		
	のりぶりかけ	ごま・さとう	のり			
9 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 20.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ツナコロッケ	じゃがいも・あぶら(大豆油) こむぎこ・パンこ・さとう	まぐろ	たまねぎ		まぐろ 大豆油
	エリンギソテー	あぶら	ベーコン	エリンギ・キャベツ・こまつな		
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	だいこん		とうふ
かたぬきチーズ		チーズ		チーズ		
12 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 26.3	
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぶたにく	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
	あおなのあえもの	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	すまししる		かまぼこ・とうふ	えのき・はねぎ		とうふ かまぼこ
アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	いわし		アーモンド いわし		
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		526 25.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのこうみやき	ごまあぶら・さとう	さけ	にら・にんにく・しょうが ねぶか		さけ
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・さつまあげ	にんじん・グリーンピース		さつまあげ
みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	にんじん	あぶらあげ		

＊お知らせ＊

★12月5日 4. 5. 6組 学習発表会振替休日

＊ 今月の給食は18回です。＊ 14日から26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。

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		
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 21.7	
	あげパン(さとう)	こむぎこ・さとう	スキムミルク			スキムミルク
	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー・ぶたにく	キャベツ・にんじん・たまねぎ		
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん(かんづめ)・パイナップル(かんづめ) もも(かんづめ)		ヨーグルト もも
15 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662 25.9	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりとさつまいものあげに	さつまいも・でんぷん・あぶら さとう	とりにく	たけのこ・にんじん・さやいんげん しょうが		
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・えのき・こまつな		あぶらあげ
16 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		716 20.4	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ふゆやさいかレー	さつまいも・あぶら・ルウ	とりにく	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう かぶ・にんにく・しょうが		
	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	さとう・あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
19 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 27.0	
	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		
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら		とうもろこし		
	やさいとぎのこのスープ		ベーコン	こまつな・だいこん・にんじん えのき・しめじ		
20 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 21.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	フリフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら さとう	フリ	トマトソース		フリ トマトソース
	にびたし	さとう・ごま		こまつな・キャベツ・にんじん しめじ		
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ		あぶらあげ
21 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 23.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら でんぷん・さとう	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	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・とうもろこし こまつな		とうふ・たまご
	ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト
22 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 24.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうどん(ぐ)	しらたき・さとう	ぎゅうにく	こまつな・たまねぎ・ごぼう しょうが・ねぶか		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ みそ・わかめ	かぼちゃ・はねぎ		とうふ あぶらあげ
	ゆずゼリー	さとう		ゆずかじゅう		
23 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		710 26.0	
	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
	ほたてととうにゅうのチャウダー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ホタテ・ベーコン とうにゅう	たまねぎ・パセリ		ホタテ 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
26 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659 21.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ハヤシライス	じゃがいも・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトソース グリーンピース・にんにく・しょうが		トマトソース
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	にゅうさんきんいんりょう	さとう	スキムミルク			スキムミルク

感染症予防に「ビタミンACE」を！



ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

12/6(火)
かんしょひ
甘藷の日



6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