



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	家で補ってほしい食品	
		<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				
3 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 20.0	マヨネーズ	乳製品 卵類	
	てまきすし	すめし	こめ・さとう					
		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
		スティックたくあん	さとう					だいこん
		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
	てまきのり		やきのり					
いもだんごじる	じゃがいも・でんぷん・こんにゃくこ	とりにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ					
くだもの			りんご	りんご				
4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 22.5		きのこ類 魚介類	
	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・グリーンピース				
	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		くきわかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ				
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 23.4	たまご	種類類 豆類	
	ゆでうどん	うどん						
	うどんじる	でんぷん	とりにく・なると・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・はねぎ				
	さつまいものかきあげ	さつまいも・こむぎこ・あぶら	ハム・ひじき・たまご	たまねぎ・にんじん				
	にびたし			はくさい・こまつな・とうもろこし				
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644 27.6	たまご	芋類 果実類	
	たきこみごはん	こめ・むぎ・さとう	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース				
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも					
	きりほしだいこんのごまあえ	ごま・さとう・あぶら	きはだまぐろ	きりほしだいこん・にんじん・こまつな				
かきたまみそしる		たまご・とうふ・あぶらあげ・みそ	はねぎ					
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 22.8	ヨーグルト	緑黄色野菜 海藻類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	マーボーだいこん	ごまあぶら・さとう・でんぷん あぶら	ぶたにく・だいす・みそ	だいこん・たまねぎ・ほししいたけ はねぎ・たけのこ・にんじん にんにく・しょうが				
	ちゅうかさラダ	ごまあぶら・さとう	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					
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。**							
10 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 26.6		芋類 小魚類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	やきざかな		さけ					
	つけもの (はこねだいこんづけ・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・タピオカこ	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				
	くだもの			みかん				
給食週間	**三島甘藷を使って作られたコロッケと、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。**							
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 18.9		魚介類 果実類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ・パンこ・あぶら						
	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		なまあげ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ				
	かつおふりかけ	ごま	かつお					
給食週間	**三島市内作られた冬野菜と、静岡県内でとれた食材をたくさん取り入れました。**							
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673 22.1	こなチーズ チーズ たまご ぎゅうにゅう	きのこ類 種類類	
	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・だいす・こなチーズ				ブロッコリー・カリフラワー・たまねぎ かぶ・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・なたまめ・なす・ れんこん・しそのみ・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				
	おこめのムース	こめ・さとう	たまご・ぎゅうにゅう					



今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると、かぜをひきやすくなってしまいます。また、冬は空気が乾燥し低温のため、感染力の強いウイルスが猛威をふるいます。日頃からかぜに負けない体づくりを心がけて、寒い冬をのりきりましょう！

◎13日から20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	家で補って ほしい食品
		<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			
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。							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 22.7		卵類 小魚類
	おさくらごはん	こめ・むぎ					
	おざく	さといも・あぶら	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			
	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		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	はねぎ			
	ミニトマト			ミニトマト			
オークランドポテトは、三島市の姉妹都市があるニュージーランドでよく作られる家庭料理のひとつです。							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 27.3		海藻類 豆・豆製品
	レーズンパン	パン		レーズン			
	オークランドポテト	じゃがいも・バター・こむぎこ コーンスターチ	ベーコン・ぎゅうにゅう スキムミルク・チーズ	トマト・たまねぎ・ピーマン			
	にくだんごときのこのスープ		ぶたにく・とりにく	たまねぎ・しめじ・えのきたけ たもぎたけ・にんじん・はねぎ			
	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				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 24.3		芋類 緑黄色野菜
	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ちゅうかどんのぐ	ごまあぶら・でんぶん・あぶら	ぶたにく・えび・いか 		キャベツ・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・きくらげ・たけのこ さやいんげん	
		うずらのたまご		うずらのたまご			
	わかめスープ	ごま	わかめ・かまぼこ・ベーコン	にら・えのきたけ・たまねぎ			
	くだもの			みかん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		696 25.2		豆類 きのこ類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのおろしかけ	さばのたつたあげ	でんぶん・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・さとう・ごまあぶら	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん			
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ			
	ミニトマト			ミニトマト			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 19.4		乳製品 肉類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にこみおでん	おでん	さといも・こんにゃく・さとう	こんぶ・さつまあげ・ちくわ		だいこん	
		うずらのたまご		うずらのたまご			
	ツナサラダ	ごま・マヨネーズ	きはだまぐろ	キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし			
	くだもの			りんご			
のりのつくだに	さとう	のり					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		769 24.5		海藻類 淡色野菜
	キャロットライス	こめ・むぎ		にんじん			
	ハンバーグ (ケチャップソース)	ごま・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく			
	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・とうもろこし			
	かぼちゃのポタージュ	バター・こむぎこ	ベーコン・こなチーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ			
	クリスマスデザート	こめこ・さとう・みずあめ あぶら・でんぶん	とうにゅう				

☆学校給食週間(10日~14日)☆



12月10日から14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られない児童を対象に
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。
給食週間をきっかけに、給食について考えてみましょう。



12日の昼休みには、給食委員会が企画した給食集会有ります

~かぜを予防する生活のポイント~



かぜを予防するためには「栄養」と「運動」と「睡眠」に気をつけましょう。
まずは、すきらいをしないでバランスのよい食事をしっかりと
とりましょう。特に、抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を
高めるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護する ビタミンAを多く
含む食品を取り入れましょう。
また、適度な運動や睡眠をしっかりとって体を休ませることも
大切です。



12月22日は冬至です

今月の給食は
14回です

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少しずつ長くなります。
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。



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。

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。



◎給食の写真や給食を作っている
様子を学校ホームページにのせて
ありますので、ご覧ください。



三島市立錦田小学校

検索

三島市立錦田小学校
ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

錦田小ブログ
携帯サイトへ

