



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) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに ^{からだ} 体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		
1 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	586 329	
	げんきどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・みそ		たまねぎ・ごぼう・こまつな・しめじ だいこん・にんじん・しょうが たけのこ・えのきたけ・にんじん
	さわにわん		はるさめ		とうふ・かまぼこ		はねぎ
きっかみかん					みかん		
●●●●●●●●●● 5年生は自然教室のため、給食はありません ●●●●●●●●●●							
2 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	618 347	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さといもみしまコロッケ	さといも・こむぎこ パンこ・さとう	あぶら	ぶたにく・かつおだし			たまねぎ
	ツナとやさいのごまあえ	さとう	ごま	きはだまぐろ			ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし
	とんじる	こんにやく		ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ			だいこん・はくさい・ごぼう にんじん・はねぎ
ひじきのり	みずあめ・さとう		かつお・にぼし	のり・ひじき			
3 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	636 302	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに	カレールウ	あぶら	とうふ・ぶたにく だいず			たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		ハム			キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
しずおかけんさんブルーベリーゼリー	さとう				ブルーベリー		
6 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	648 274	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく			ピーマン・たけのこ・しょうが にんにく
	おこげスープ	もちごめ	ごま・ごまあぶら あぶら	とうふ・なると	わかめ		たまねぎ・にんじん・はねぎ
きっかみかん					みかん		
7 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	578 327	
	なめし	こめ・むぎ	ごま	かつおぶし			ひろしな・きょうな・だいこんは
	さばのこうみやき		ごま・ごまあぶら	さば			しょうが・にんにく
	にびたし						はくさい・ほうれんそう・とうもろこし
みそけんちんじる	さといも・こんにやく		とりにく・あぶらあげ みそ		だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ		
8 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	648 324	
	ほうとうふう うどん	ひらうどん	こむぎこ				
		ほうとうじる	さといも		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
	あつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおだし	こんぶだし		
おこのみまめ	もちごめ・さとう でんぷん	あぶら	いんげんまめ・きなこ				
『タイニーシュシュ(ミニ白菜)』は三島市の野菜生産者<のうみんず>のみなさんからプレゼントしていただきます♪							
9 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	600 281	
	タイニーシュシュの ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか なると		タイニーシュシュ(ミニはくさい) にんじん・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん
フルーツカクテル	さとう				みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどう(かんづめ)		
●●●●●●●●●● 3年生は校外学習のため、給食はありません ●●●●●●●●●●							
10 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	685 362	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	てづくりチキンカツ	こむぎこ・パンこ	あぶら	とりにく			
	ごまソース	さとう	ごま				トマトピューレ
	むしキャベツ						キャベツ
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・ほうれんそう・ごぼう		

タイニーシュシュ

9日の給食では『タイニーシュシュ』というミニ白菜を使った中華丼が登場します。

今回使用するミニ白菜は、三島市の野菜生産者<のうみんず>のみなさんが心を込めて作っているもので、特別にプレゼントしていただけることになりました！

箱根西麓で育った甘くておいしいタイニーシュシュを味わっていただきましょう♪

～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。

また適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとって体を休ませることも大切です。

★13日から23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。

毎日の生活リズムを大切に👏

早寝 早起き 朝ごはん

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) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
13 (月) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	649 382	
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	さとう		たまご・とりにく			たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース
	みそしる				とうふ・あぶらあげ みそ	わかめ		はくさい・えのきたけ・はねぎ
スイートポテト		さつまいも・こめこ じゃがいも・さとう	ショートニング	とうにゅう				
14 (火) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	605 337	
	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
		うずらのたまご			うずらのたまご			
		みそだれ	さとう		みそ			
	れんこんのごまマヨサラダ		さとう	ごま・あぶら マヨネーズ	ハム			れんこん・キャベツ・きゅうり とうもろこし
おかかふりかけ		さとう・でんぷん	ごま	かつおぶし	のり	しいたけ		
15 (水) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	654 335	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	マーボーだいこん		でんぷん・さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく・みそ			だいこん・たまねぎ・にんじん たけのこ・ほししいたけ・はねぎ しょうが・にんにく
	ちゅうかサラダ		さとう	ごま・ごまあぶら	きはだまぐろ	くきわかめ		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 (ヤクルト)		さとう			スキムミルク		
16 (木) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	600 343	
	わかめごはん		こめ・むぎ			わかめ		
	まめじゃが		じゃがいも・こんにゃく さとう		だいたい・ぶたにく			にんじん・たまねぎ・さやいんげん
	みそしる				とうふ・あぶらあげ みそ			こまつな・えのきたけ
	きっかみかん							みかん
17 (金) 🍔	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	585 405	
	セルフ ハンバーガー	げんまいりパン	げんまい・こむぎこ さとう	ショートニング		スキムミルク		
		ハンバーグ	さとう・でんぷん		ぶたにく・とりにく			たまねぎ・にんにく・しょうが
		オニオンソース	さとう	ごま				たまねぎ・マッシュルーム トマトピューレ
		やさしいソテー		あぶら				ソフトケール・キャベツ・にんじん
かぶのクリームスープ		こむぎこ	あぶら	ベーコン・とうにゅう		かぶ・たまねぎ・にんじん・しめじ ほうれんそう		
20 (月) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	638 421	
	ふゆやさいかレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	さつまいも・カレールウ	あぶら	とりにく			ブロッコリー・カリフラワー かぶ・たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが
	ヘルシーサラダ		こんにゃく・さとう	ごま・ごまあぶら				キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
げんきヨーグルト					ヨーグルト			
21 (火) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	576 335	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さけのごまねぎやき		さとう	ごま	さけ・みそ			ねぶかねぎ
	ひじきのいために		さとう	あぶら	だいたい・さつまあげ	ひじき		にんじん・さやいんげん
	つくねじる		こんにゃく・でんぷん パンこ・さとう		とりにく・あぶらあげ			はくさい・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・ほうれんそう
22 (水) 🍲	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	625 322	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	かぼちゃのそぼろに		さとう・でんぷん		とりにく・ぶたにく			かぼちゃ・たまねぎ・さやいんげん しょうが
	かきたまみそしる				たまご・あぶらあげ みそ	わかめ		はくさい・えのきたけ・はねぎ
きっかみかん						みかん		
23 (木) 🎄	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	682 283	
	チキンライス		こめ・むぎ		とりにく			たまねぎ・マッシュルーム パプリカこ・グリーンピース
	もみのきサラダ		さとう	あぶら	きはだまぐろ			ブロッコリー・キャベツ・にんじん とうもろこし
	コーンポタージュ		こむぎこ	あぶら	ベーコン・しろはなまめ とうにゅう			とうもろこし・たまねぎ・パセリ
クリスマスデザート		こめこ・みずあめ ココアパウダー・さとう	あぶら	とうにゅう				

卵不使用の
マヨネーズを
使用します

12月22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。

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。

今月の給食は
17回です