



# 12月 こんだてよていひょう

三島市立坂小学校

\*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんすいぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むしつ</small>	
1日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		601 20.3
	ごもくずし (いりたまご)	こめ・さとう		まぐろあぶらづけ	いとこんぶ	ほししいたけ・れんこん・にんじん	
	すましじる	さとう	あぶら	たまご			
	やきいも	さつまいも		いとこまぼこ・とうふ		にんじん・えのき・はねぎ	
2日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		563 20.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	わかさぎフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん	あぶら	わかさぎ			
	だいこんもち	でんぷん・こむぎこ・さとう	ごまあぶら・ごま			さかだいこん	
	とんじる	こんにゃく・さといも		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・はくさい・だいこんのは	
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり		
5日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 20.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ポロニアカツ	こめこ・でんぷん・さとう	あぶら	とりにく			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
	くたくさんじる	こんにゃく・さといも		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・さかだいこん・だいこんのは	
6日 (火) 	JAふじ伊豆の三島函南甘藷部会様より三島甘藷(さつまいも)を無償で提供していただきます。						669 21.8
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	げんきどん(むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ					
	みそしる	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう・さかだいこん・にんじん・ほうれんそう	
だいがくいも	みしまかんしょ・さとう	あぶら・ごま	みそ	わかめ	しめじ・たまねぎ・キャベツ・だいこんのは		
7日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		631 25.8
	ドライカレー(カレーごはん) (ルウ)	こめ・むぎ					
	グリーンサラダ	さとう	あぶら	だいず・ぎゅうにく・とりにく	こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	くだもの		ごまあぶら			さかプロッコリー・キャベツ みかん	
8日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 24.5
	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・はくさいキムチ・グリーンピース	
	はるまき	はるさめ・さとう	だいずあぶら・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・にんにく・ほししいたけ	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	
	たまごスープ			たまご・ベーコン		たまねぎ・たけのこ・チンゲンサイ	
9日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 31.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのしおこうじやき			さけ			
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう		だいず・とりにく・ちくわ・あぶらあげ	いとこんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
みそしる			みそ		えのき・さかだいこん・だいこんのは		

12日から26日は、裏面をみてください。

今月は坂小の畑でとれた  
だいこんとブロッコリーを  
使用する予定です。

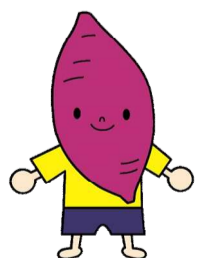


☆坂地区の生産者さんが届けてくださる野菜☆

\*キャベツ \*にんじん

## ☆お知らせ☆

- ・6日(火)は、三島甘藷をJAふじ伊豆三島函南甘藷部会様より無償提供していただきます。
- ・20日(火)は、ふるさと給食の日です。地元の食材をたくさん使用します。
- ・22日(木)は、冬至こんだてです。かぼちゃを使用します。
- ・23日(金)は、クリスマスこんだてです。おたのしみに♪
- ・26日(月)は、6年生は校外学習のため、給食はありません。(校外学習が延期の場合は給食があります。)



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値キ- (kcal) たんぱく しつ(g)
		<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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
12日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボーだいこん じゃがいものちゅうかサラダ くだもの				ぎゅうにゅう		575 18.6
13日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのこうみやき こまつなのびたし みそしる	こめ・むぎ さとう さとう		あぶら さば とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・さかだいこん・だいこんのは きゅうり・にんじん みかん	590 27.9
14日 (水)	ぎゅうにゅう おやこどん(むぎいりごはん) (ぐ) わかめスープ おこのみまめ	こめ・むぎ さとう		とりにく・たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんじん・たまねぎ・にら	631 25.1
15日 (木)	ぎゅうにゅう うどん(めん) (しる) くろはんぺんおちゃフライ おひたし	こむぎこ でんぷん		かまぼこ・とりにく さば・いわし・たら かつおけずりぶし	ぎゅうにゅう	はくさい・ねぶかねぎ・ほししいたけ・にんじん せんちゃ こまつな・キャベツ	538 27.8
16日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく とうふ・たまご	ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン たまねぎ・きくらげ・コーン・はねぎ みかん	657 24.7
19日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん はっぼうさい ワンタンスープ アーモンドフィッシュ	こめ・むぎ でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・かまぼこ・いか ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ほししいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん にんじん・はくさい・はねぎ	568 27.2
ふるさと給食 の日 20日 (火)	ぎゅうにゅう わかめごはん さといもみしまコロッケ むしキャベツ ごまソース くだくさんじる	こめ・むぎ さといも・こむぎこ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ キャベツ ごぼう・さかだいこん・はねぎ	627 17.6
21日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのにつけ ごまあえ みそしる	こめ・むぎ さとう さとう		さば とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが こまつな・はくさい えのき・はねぎ	590 27.8
とうじ こんだて 22日 (木)	ぎゅうにゅう こめこいりパン じゃがいもとウインナーのトマトに ツナサラダ てづくり かぼちゃのドーナツ	こめこ・こむぎこ・さとう じゃがいも・こむぎこ	ショートニング バター	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん・たまねぎ・トマト・さかブロッコリー キャベツ・きゅうり・コーン かぼちゃ	662 26.2
クリスマス こんだて 23日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん もみのきハンバーグ ケチャップソース ブロッコリーのあえもの コーンスープ サンタさんのケーキ	こめ・むぎ さとう さとう さとう		とりにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが さかブロッコリー にんじん・たまねぎ・コーン・ほうれんそう	782 27.4
6年なし 26日 (月)	ぎゅうにゅう ふゆやさいかレー(むぎいりごはん) (ルウ) フレンチサラダ てづくり ミルクプリン	こめ・むぎ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・はくさい・たまねぎ・にんじん・かぶ・さかブロッコリー キャベツ・きゅうり・コーン	690 24.0

\*今月の給食は18回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。  
\*献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

## ～冬至～

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日をすぎると、日は次第に長くなっていきます。今年の冬至は12月22日です。  
昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。給食でもかぼちゃが出ます。

