



# 12月きゅうしょくよていこんだてひょう 2020

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのなかま)	
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		534
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおこうじやき		さけ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	みそしる	さつまいも	みそ	だいこん・はねぎ・たまねぎ	
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	まめじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく・だいず	にんじん・たまねぎ	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのき・こまつな	
	くだもの			みかん	
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	はっぼうさい	あぶら・ごまあぶら・でんぶん	ぶたにく・いか	しいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ はくさい	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・にんじん・きゅうり	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・だっしふんにゅう	いちごかじゅう	
4 (金) ふるさと給食	県産養殖マダイを無償でいただきます				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	まだいのみそづけ	さとう	まだい・みそ		
	くきわかめのきんぴら	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ	だいこん・にんじん・さやいんげん	
	ぐだくさんじる	さといも	とうふ・ぎょにくすりみ	にんじん・はねぎ	
	かこうこざかな	ごま・さとう	こざかな		
読書週間	7日(月)から11日(金)は読書週間にちなんで、図書室の本に出てくる料理や食べものを献立に入れています。				
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	あぶら・でんぶん・さとう	ぶたにく	にんにく・ふるね・たまねぎ・たけのこ こまつな・にんじん	
	たまごスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・しいたけ・はねぎ	
	ココアプリン	ココア・さとう	ぎゅうにゅう		
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	けんちんうどん(めん)	こむぎこ			
	(く)	さといも・でんぶん	とりにく	しいたけ・ごぼう・だいこん・にんじん はねぎ	
	はるまき	あぶら・こむぎこ・でんぶん さとう・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にら・しいたけ・ふるね・にんにく	
ゆでブロッコリー	さとう		ブロッコリー		
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いかだいこん	さとう	いか	だいこん	
	はくさいのピーナッツあえ	ピーナッツ・さとう		はくさい・ほうれんそう	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのごまやき	ごま・ごまあぶら・さとう	さわら	にんにく・ふるね	
	こうやとうふのたまごとし	さとう	こうやとうふ・とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん・はねぎ	
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		533
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたキムチ	ごま・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・はくさい・にら たまねぎ	
	こふきいも	じゃがいも			
	わかめスープ	ごま	ベーコン・わかめ	だいこん・たけのこ	

☆読書週間献立☆

☆14日からの献立は裏面をご覧ください。

7日から11日は読書週間にちなんで、図書室の本に出てくる料理や食べものを献立に入れています。



- 7日「ルルとららのミルクプリン」から「ココアプリン」
- 8日「ほししいたけ ほしあたま」にちなんで「しいたけ」
- 9日「ちいさなはくさい」にちなんで「はくさい」
- 10日「キャベツくん」にちなんで「キャベツ」
- 11日「きょうはソノミのうちでキムチをつけるひ！」から「ぶたキムチ」

新型コロナウイルスにより、出荷量に影響がでている農畜水産物生産者を支援する事業より、今月はこの県内産の食材をいただきます。

4日(金) 沼津産養殖マダイ



日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしを ととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)	
14 (月)	☆14日～18日給食週間☆ およそ50年前の三島市内の給食「干しぶどうパン、ハムのごまパン粉あげ」にちなんだ献立です					733
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ほしぶどうパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	だっしふんにゅう	ほしぶどう		
	ハムのごまパンこあげ	あぶら・パンこ・ごま・こむぎこ	ボンレスハム・たまご			
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
	ワンタンスープ	わんだんのかわ・ごまあぶら・ごま	ぶたにく	にんじん・はくさい・はねぎ・もやし		
15 (火)	お祝い献立 給食週間を記念して、赤飯を炊きます		JA三島甘藷部会より三島甘藷をいただきます			636
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	せきはん	もちごめ・うるちまい・ごま	あずき			
	おざく	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・あぶらあげ	だいこん・にんじん・ごぼう たけのこ・さやいんげん・しいたけ		
	ふかしいも	さつまいも				
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
16 (水)	リクエスト献立 オムレツ5年 ポテトサラダ2・3・5年 のリクエストです					608
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	オムレツ(ケチャップソース)	でんぶん・さとう	とりにく	たまねぎ・にんじん		
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ポークハム	えだまめ・にんじん・きゅうり		
	きのこスープ			にんじん・たまねぎ・はくさい・えのき しめじ・パセリ		
17 (木)	リクエスト献立 ししゃも3年 ぶたじる2・4・6年 のリクエストです					547
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	やしししゃも		ししゃも			
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・しめじ・にんじん		
	ぶたじる	さといも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
18 (金)	リクエスト献立 みしまコロッケ1・3・6年 からしあえ6年 のリクエストです					590
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ		
	からしあえ			ほうれんそう・はくさい		
	みそしる		わかめ・みそ	しめじ・かぶ・はねぎ		
	ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー		
21 (月)						561
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	マーボーだいこん	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず・みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・にんじん・だいこん・はねぎ		
	エリンギソテー	ごまあぶら		エリンギ・チンゲンサイ・ブロッコリー		
	くだもの			みかん		
22 (火)						601
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ふゆやさいかレー(ごはん)	こめ・むぎ				
	(ぐ)	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・だっしふんにゅう・だいず こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん カリフラワー・かぶ・ブロッコリー		
	キャベツときゅうりのサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン		
23 (水)						638
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	コーンピラフ	あぶら・こめ・むぎ		たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース		
	さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ	だいず・ポークハム	きゅうり・にんじん		
	にくだんごのスープ	ごま・でんぶん・あぶら・パンこ	とりにく	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー だいこん・はねぎ		
	くだもの			りんご		
24 (木) クリスマス 献立						609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	もみのきハンバーグ (マッシュルームソース)	ラード・パンこ・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・マッシュルーム		
	カラフルソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・ほうれんそう コーン		
	やさいスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー		
	クリスマスデザート	さとう	とうにゅう・かんてん	いちごかじゅう		

☆お知らせ☆  
15日(火)は「JA三島函南三島甘藷部会」より  
頂いた三島甘藷を使用します。



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。  
特に体を温めて寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



12月の大根、ブロッコリーは  
坂小の畑でとれたものを  
使用する予定です。

