



# 2020年 12月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物 らんすいけつぶつ	脂質 しじつ	たんぱく質 たんぱくしつ	無機質 むきしつ	ビタミン・無機質 びたみん・むきしつ	
1 (火)	おさくらごはん ぎゅうにゅう にしょくどん(ツナそばろ) にしょくどん(いりたまご) みそしる きっかみかん	こめ・むぎ さとう さとう さとう	あぶら あぶら	ツナ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース たまねぎ・しめじ・こまつな みかん	621 Kcal 27.5 g 18.7 g 2.4 g 304 mg
2 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やししゅも ひじきのいために みそしる のりのつくだに	こめ・むぎ さとう さつまいも さとう	あぶら あぶら	だいず とうふ・みそ	ぎゅうにゅう ししゅも ひじき のり	れんこん・にんじん・さやいんげん だいこん・はねぎ	587 Kcal 22.6 g 15.7 g 2 g 456 mg
3 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいカレー フレンチサラダ ココアプリン	こめ・むぎ さつまいも さとう さとう	あぶら あぶら	とりにく・だいず ハム	チーズ スキムミルク・ぎゅうにゅう	だいこん・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	715 Kcal 24.6 g 20.2 g 2.3 g 449 mg
4 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しらすいりしゅうまい ごまあえ いかだいこん きっかみかん	こめ・むぎ さとう さとう さとう	あぶら ごま	ぎょにくすりみ・だいずこ いか	しらす	たまねぎ こまつな・はくさい・にんじん だいこん みかん	601 Kcal 24 g 15 g 2.2 g 393 mg
<b>☆7日(月)～11日(金)は、「きゅうしょくしゅうかん」です☆</b>							
昔の献立 ～給食のはじまりの献立は「おにぎり、焼き魚、漬物」だったといわれています～							
7 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき そくせきづけ すいとんじる	こめ・むぎ こむぎこ・さとう こむぎこ・さとう	あぶら あぶら	さけ とうふ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はくさい・きゅうり・にんじん だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	577 Kcal 27.2 g 13 g 1.7 g 302 mg
ふるさと給食・リクエスト献立 甘藷三島コロッケ・かきたまみそ汁6年2組、マカロニサラダ2年のリクエスト							
8 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かんしょみしまコロッケ マカロニサラダ かきたまみそしる	こめ・むぎ さつまいも・こむぎこ・パンこ マカロニ	あぶら マヨネーズ	とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう たまご・とうふ・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん だいこん・にんじん・ほうれんそう	675 Kcal 19.8 g 26.9 g 1.7 g 296 mg
リクエスト献立 ミートソース5年、りんご1年のリクエスト							
9 (水)	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース ジャーマンポテト くだもの	こむぎこ こむぎこ じゃがいも	バター・あぶら あぶら	ふたにく・だいず ウインナー	ぎゅうにゅう スキムミルク・チーズ チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ たまねぎ・グリーンピース りんご	715 Kcal 27.6 g 22.6 g 2.7 g 407 mg
リクエスト献立 きのこのたきこみごはん6年2組、からあげ3・4年、ブロッコリーのおかかあえ5年のリクエスト							
10 (木)	きのこのたきこみごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ブロッコリーのおかかあえ だいこんのわふうスープ	こめ・むぎ でんぶん・こむぎこ	あぶら あぶら	あぶらあげ・とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	しいたけ・えのき・しめじ・にんじん・みつば ブロッコリー だいこん・はくさい・にんじん・はねぎ	607 Kcal 26.5 g 22.3 g 2.6 g 301 mg
リクエスト献立 あげパン2・3・4・5・6年1組のリクエスト、ポトフ3・6年1組のリクエスト							
11 (金)	あげパン(きなこ) ぎゅうにゅう ポトフ ヨーグルトあえ	こむぎこ・さとう さつまいも さとう	ヨーグルト・あぶら あぶら	きなこ ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト	だいこん・キャベツ・セロリ・にんじん・たまねぎ みかん・パイナップル・もも	660 Kcal 21.9 g 27.6 g 1.9 g 345 mg

14日(月)からは裏面をご覧ください



## 『感謝して食べよう』

給食ができるまでには、たくさんの人たちがたずさわっています。私たちは、それぞれの人たちの思いや大変さを理解し、感謝して給食をいただきます。また、食べものはみんな生きています。肉や魚、野菜、くだものにも命があります。私たちは、自分の「いのち」を守るために、食べものの「いのち」をいただいているのです。食事をするときは「ありがとう」と感謝の気持ちをも込めて「いただきます」のあいさつをしましょう。

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物 <small>たんぱく質</small>	脂質 <small>たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	無機質 <small>たんぱく質</small>	ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>	
14 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう みそおでん ツナのおえもの きっかみかん	こめ・むぎ こんにゃく・さといも・さとう・でんぷん さとう			ぎゅうにゅう こんぶ	だいこん キャベツ・きゅうり・コーン みかん	594 Kcal 24.1 g 13.9 g 2.2 g 341 mg
15 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのごみゆき だいがくいも かきたまじる	こめ・むぎ さとう さつまいも・さとう でんぷん			ぎゅうにゅう さわら ごま・あぶら たまご・とうふ	にら たまねぎ・にんじん・しめじ・ほうれんそう	718 Kcal 27.1 g 21.4 g 1.7 g 332 mg
16 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりのごまソースがけ エリンギソテー みそしる きっかみかん	こめ・むぎ さとう ごま あぶら			ぎゅうにゅう とりにく みそ・あぶらあげ	トマトピューレ エリンギ・ごまつな・キャベツ・にんじん だいこん・はねぎ みかん	628 Kcal 25.4 g 21 g 1.8 g 359 mg
17 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう まだいのみそゆき ごもくまめ みそしる アーモンドフィッシュ	こめ・むぎ さとう こんにゃく・さとう さとう			ぎゅうにゅう まだい・みそ だいず・とりにく とうふ・みそ アーモンド・ごま	ごぼう・にんじん はくさい・にんじん・はねぎ ござかな	644 Kcal 32.5 g 20.2 g 1.9 g 393 mg
18 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのチリソース ちゅうかさラダ かたぬきチーズ	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう			ぎゅうにゅう とうふ・えび・ぶたにく・だいず ハム	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・チンゲンサイ キャベツ・ブロッコリー・コーン チーズ	634 Kcal 29.3 g 19 g 2.2 g 382 mg
21 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのレモンじょうゆあえ きゅうりのかりかりづけ みそしる パンブキンプリン	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さとう			ぎゅうにゅう さわら・だいず みそ たまご	ねぶかねぎ・レモンかじゅう きゅうり だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ かぼちゃ	654 Kcal 26.1 g 23.3 g 2.1 g 371 mg
22 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどん けんちんじる きっかみかん	こめ・むぎ しらたき・さとう さといも・でんぷん			ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ・ねぶかねぎ・しいたけ・にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・はねぎ みかん	715 Kcal 22.5 g 30.5 g 1.8 g 320 mg
23 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チーズハンバーグ ほうれんそうソテー やさいスープ クリスマスデザート	こめ・むぎ さとう ごま・あぶら あぶら さとう・こむぎこ			ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・おから チーズ ハム ベーコン たまご	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ほうれんそう・にんじん・コーン キャベツ・にんじん・パセリ にゅうせいひん	699 Kcal 24.4 g 25.2 g 2.8 g 489 mg

今月の給食は17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

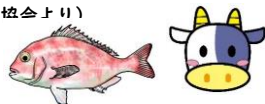
☆18日(金)、4年生は三島めぐりのため給食はありません。

☆15日(火)「JA三島函南甘諸部会」より頂いたさつまいもを使用します。



新型コロナウイルスの影響で売り上げが減少した生産者を支援する国産農林水産物販売促進緊急対策事業の一環で、静岡県産の食材が提供されます。

17日(木) 沼津産養殖マダイ (静岡県漁業協同組合連合会より)  
22日(火) 静岡県産和牛 (静岡県畜産協会より)



### かぜに負けない 体づくりのための食事



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つ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。

