



2022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		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	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		ぬいりあつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むぎあつ 無機質	ビタミン・無機質	
1 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん やしししゃも こうやどうふのたまごとし みそしる	こめ・むぎ さとう さつまいも	 こやどうふ・たまご みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	 たまねぎ・しいたけ・にんじん・さや いんげん だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	628 Kcal 27 g 18.8 g 2.2 g 470 mg	
2 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん にこみおでん うすらのたまご はるさめとやさしいためもの のりのつくだに	こめ・むぎ さといも・こんにゃく・さとう はるさめ・さとう さとう	 ちくわ・さつまあげ うすらのたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ のり	 だいこん キャベツ・きゅうり・にんじん	587 Kcal 23.2 g 15.5 g 2.4 g 300 mg	
5 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とうふのチリソース だいこんサラダ くだもの	こめ・むぎ でんぶん・さとう さとう	ごまあぶら ごまあらぶ・ごま	ぎゅうにゅう とうふ・えび・ぶたにく・だい いず みかん	 たまねぎ・しいたけ・たけのこ・チン ゲンサイ・トマトピューレ だいこん・きゅうり・にんじん・コー ン	627 Kcal 24.3 g 16.5 g 1.9 g 349 mg	
甘藷の日 JAふじ伊豆 甘藷部会さんから三島甘藷をいただきます。							
6 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのこうみやき みしまかんしょのだいがくいも みそしる	こめ・むぎ さとう さつまいも・さとう	ごまあぶら・ごま あぶら・ごま	ぎゅうにゅう さば みそ	ぎゅうにゅう にら だいこん・にんじん・はくさい・ほう れんそう	702 Kcal 25.6 g 21.2 g 1.9 g 341 mg	
7 (水)	ぎゅうにゅう うどん きつねうどん しゅうまい ツナいりごまあえ アーモンドフィッシュ	こむぎこ でんぶん・さとう でんぶん・こむぎこ・さとう さとう さとう	あぶら ごま アーモンド・ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ・かまぼこ とりにく・ぶたにく・だいず ツナ	ぎゅうにゅう にんじん・たまねぎ・しいたけ・はね ぎ たまねぎ ほうれんそう・キャベツ	609 Kcal 28.9 g 22.3 g 3.1 g 436 mg	
8 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのしょうがに こまつなのびたし みそしる	こめ・むぎ さとう・でんぶん さといも	 いわし あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	 こまつな・にんじん・しめじ だいこん・にんじん・はねぎ	582 Kcal 21.2 g 20.1 g 1.9 g 413 mg	
9 (金)	ぎゅうにゅう たかなチャーハン やきつくね ナムル たまごスープ	こめ・むぎ ごまあぶら・ごま でんぶん・さとう さとう でんぶん	ごまあぶら・ごま あぶら ごまあぶら・ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく・かつおぶし たまご・とうふ	ぎゅうにゅう たかなづけ・ねぶたかねぎ キャベツ ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・はねぎ	608 Kcal 25.3 g 23.1 g 2.3 g 387 mg	
☆12日(月)～16日(金)は、「きゅうしょくしゅうかん」です☆							
昔の献立 給食のはじまりの献立「おにぎり、焼き魚、漬物」にちなんで献立です。							
12 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのおやき そくせきづけ すいとんじる くだもの	こめ・むぎ こむぎこ・さといも・でんぶん	 さけ とうふ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう みかん	 はくさい・にんじん・きゅうり だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	609 Kcal 27.3 g 14.3 g 2 g 310 mg	

13日(火)からは裏面をご覧ください

- 1日(木)5年生は社会科見学のため、給食はありません。
- 6日(火)JAふじ伊豆 甘藷部会より三島甘藷が無償提供されます。
- 12日(月)～16日(金)は、給食週間です。
昔の献立や、リクエスト献立を入れています。



『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	脂質	たんぱく質	無機質		ビタミン・無機質
 ☆12日(月)~16日(金)は、「きゅうしょくしゅうかん」です☆ 							
リクエスト献立 からあげ：1・4・5・6年 マカロニサラダ：2・6年							
13	ぎゅうにゅう (火)	むぎいりごはん からあげ マカロニサラダ ちゅうかコンスープ	こめ・むぎ でんぶん・こむぎこ マカロニ でんぶん	あぶら マヨネーズ	とりにく ハム たまご・とうふ もずく	ぎゅうにゅう キャベツ・きゅうり・コーン コーン・はねぎ	737 Kcal 27.9 g 28.7 g 2.5 g 274 mg
リクエスト献立 さかなのマヨネーズ焼き：3・4年 ごまあえ：1・5年 とんじる：3・4・6年							
14	ぎゅうにゅう (水)	むぎいりごはん さかなのマヨネーズ焼き ごまあえ とんじる	こめ・むぎ パンこ さとう さつまいも	マヨネーズ マヨネーズ ごま ごま	さわら さわら ぶたにく・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう パセリ キャベツ・ほうれんそう だいこん・にんじん・はねぎ	679 Kcal 28.4 g 27.3 g 2 g 341 mg
リクエスト献立 やきにく：1・3年 ワンタンスープ：2・3・5年 かたぬきチーズ：2・4・6年							
15	ぎゅうにゅう (木)	むぎいりごはん やきにく ワンタンスープ かたぬきチーズ	こめ・むぎ さとう ワンタンのかわ さつまいも	あぶら・ごま ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく・だいず・みそ わかめ	ぎゅうにゅう キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・もも だいこん・たまねぎ・にんじん・はねぎ チーズ	630 Kcal 27.2 g 20.4 g 2.6 g 373 mg
リクエスト献立 あげパン1・3・4・5・6年 トマトスープ：6年 ココアプリン：2・3・4・6年							
16	ぎゅうにゅう (金)	あげパン(きなこ) じゃがいもとウィンナーの トマトスープ コールスローサラダ ココアプリン	こむぎこ・さとう じゃがいも さとう さとう	ヨーソング・あぶら あぶら あぶら ココア	きなこ ウィンナー ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう・ しょうゆ	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・トマト キャベツ・きゅうり・コーン	693 Kcal 24.6 g 28.5 g 2.5 g 460 mg
19	ぎゅうにゅう (月)	むぎいりごはん マーボーだいこん ビーンズサラダ	こめ・むぎ でんぶん・さとう さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ だいず	ぎゅうにゅう だいこん・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんじん・はねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	594 Kcal 23.8 g 18.2 g 1.8 g 316 mg
リクエスト献立 まめじゃが：3年							
20	ぎゅうにゅう (月)	むぎいりごはん まめじゃが かきたまみそしる くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく・だいず たまご・とうふ・みそ わかめ	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・えだまめ にんじん・しめじ・ほうれんそう みかん	655 Kcal 24.7 g 15.9 g 2 g 324 mg
リクエスト献立 メキシカンポークソテー(ポテトフライ)：3・4・5年							
21	ぎゅうにゅう (水)	コンライス メキシカンポークソテー ポテトフライ ラビオリスープ	こめ・むぎ こむぎこ じゃがいも こむぎこ・パンこ	バター バター・あぶら あぶら あぶら		ぎゅうにゅう コーン たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ トマトピューレ・パセリ たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	680 Kcal 23.8 g 21.4 g 2.5 g 340 mg
22	ぎゅうにゅう (木)	むぎいりごはん たちうおフライ ひじきのために かぼちゃだんごじる	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ さとう でんぶん・じゃがいも・さとう	あぶら あぶら あぶら	たちうお だいず・あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん・さやいんげん だいこん・にんじん・はくさい・かぼ ちゃ・はねぎ	658 Kcal 22.3 g 24.2 g 1.6 g 300 mg
リクエスト献立 キャロットライス：4・6年							
23	ぎゅうにゅう (金)	キャロットライス とりにくときのこの ホワイトソースがけ フレンチサラダ クリスマスデザート	こめ・むぎ こむぎこ さとう さとう・こむぎこ・みずあめ	バター バター・あぶら あぶら あぶら	とりにく とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ・しめじ・エリンギ・パセリ レタス・キャベツ・きゅうり・コーン にゅうせいひん	690 Kcal 21.4 g 25.1 g 2.1 g 331 mg
リクエスト献立 カレー：3・4・6年							
26	ぎゅうにゅう (月)	むぎいりごはん ふゆやさいかレー グレイズサラダ	こめ・むぎ さつまいも・こむぎこ・さとう さとう	あぶら あぶら	ぶたにく・だいず チーズ しょうゆ・ぎゅう にゅう	ぎゅうにゅう だいこん・たまねぎ・にんじん・ブ ロッコリー	674 Kcal 21.7 g 22.1 g 2.4 g 391 mg

今月の給食は18回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

