



# 2012年12月 こんだてよていひょう 佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか		
		牛乳	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
2日	<p>☆ 10時から14時まで、みしま生活展が、生涯学習センターで行われます。学校給食の展示があります。お出かけください。</p>						
3月	むぎごはん がんものにつけ あおなとひじきのにびたし みそしる		がんもどき ひじき あぶらあげ みそ わかめ	ほしいたけ こまつな たもぎだけ たまねぎ はねぎ		こめ むぎ さとう あぶら やきふ	506 2.0
4日	むぎごはん とうふのカレーに ツナサラダ みかん		ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう だいす まぐろ とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり コーン(缶詰) みかん		こめ むぎ あぶら さとう	680 2.1
5日	<p>☆ スマートウェルネス 味しま給食の日 ☆ 詳しくは、裏面の給食だよりをご覧ください。</p>						
	 ごはん ぶたにくのソースいため ブロッコリーのドレッシングあえ ぐたくさんじる にんじんジュレ		ぶたにく みそ	ねぶかねぎ ブロッコリー しめじ だいこん こまつな みしまキャロットジュレ		こめ さとう あぶら マヨネーズ さつまいも	638 2.5
6日	むぎごはん さわらとだいすのナッツあえ こまつなのにびたし しめじスープ		だいす さわら ベーコン	ふるね たまねぎ こまつな にんじん しめじ セロリー しめじ たもぎだけ		こめ むぎ あぶら かたくりこ カシューナッツ	647 2.2
7日	むぎごはん さけのさいきょうやき からしあえ こんさいじる のりのつくだに		さけ みそ とうふ あぶらあげ のりつくだに	ほうれんそう キャベツ こぼろ だいこん しめじ はねぎ		こめ むぎ マヨネーズ こんにゃく さといも	581 3.1
10日	とりごぼろピラフ スイートポテトサラダ やさいスープ みかん		とりにく ポークハム ベーコン	グリンピース たまねぎ にんじん こぼろ キャベツ きゅうり はくさい チンゲンツアイ みかん		こめ むぎ バター さつまいも マネー アーモンド	607 2.5
11日	いかのたきこみごはん じゃがいものそぼろに みそしる		あぶらあげ いか ぶたにく みそ わかめ	ほしいたけ にんじん ふるね たまねぎ グリンピース はねぎ		こめ むぎ こま ぶ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	606 2.8
12日	うどん さくらえびいりかきあげ おひたし うどんのつゆ あずきかん		かまぼこ さくらえび かつお あずき	ほしいたけ えのきたけ にんじん たまねぎ コーン はねぎ こまつな キャベツ		うどん かたくりこ あぶら	669 2.6
13日	むぎごはん トクドゥフ ワンタンスープ みかん ちりめんつくだに		ぶたにく なまあげ とりにく わかめ ちりめんつくだに	ふるね ほしいたけ にんじん さやいんげん はくさい はねぎ みかん		こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら わんたんのかわ	660 1.7
14日	むぎごはん やしししゃも ひじきのいために とんじる		ししゃも だいす ひじき あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	にんじん さやいんげん こぼろ だいこん はねぎ		こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく さといも	562 2.1
17日	カレーライス フレンチサラダ みかん		ぶたにく だいす だっしふんにゅう こなチーズ ポークハム	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	669 2.5
18日	<p>☆ ふるさと給食の日 ☆ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！</p>						
18日	むぎごはん にこみおでん エリンギソテー 県内産の大豆で作ったなっとう		こんぶ ちくわ さつまあげ うずらたまご なっとう	だいこん エリンギ こまつな		こめ むぎ さとう こんにゃく さといも バター	578 2.0
19日	<p>☆ 毎月19日は 三島市民家族団らんの日 です。夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！ ☆</p>						
19日	まるパン ピーナッツクリーム とりにくのごまソースかけ ゆでやさい ミルクスープ		とりにく ベーコン	ふるね にんにく キャベツ きゅうり にんじん ピーマン たまねぎ はくさい		パン さとう ごま ピーナッツクリーム	738 3.3
20日	<p>《♥ 給食の最終日 ♥》</p> むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ デザート		ぶたにく とうふ たまご	にんにく ふるね たけのこ ピーマン ほしいたけ コーン はねぎ		こめ むぎ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	749 2.0

★ 今月の給食は、14回の予定です。