



2021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 (あむいぶつ)	脂質 (あぶら)	たんぱく質 (たんぱく)	無機質 (むきあつ)		ビタミン・無機質 (びたみん・むきあつ)
ミニ白菜(タイニーシュシュ)の日		箱根西麓のうみんずさんからミニ白菜をいただきます。					
1 あさ 給食	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ワラサたつたあげ ミニはくさいのこんぶあえ みそしる	こめ・むぎ でんぶん	あぶら ごま・ごまあぶら	ワラサ	ぎゅうにゅう こんぶ だいこん・にんじん・はねぎ	635 Kcal 24.5 g 24.5 g 1.4 g 316 mg	
2 き 給食	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ふゆやさいかレー フレンチサラダ ココアプリン	こめ・むぎ さつまいも・こむぎこ・さとう	あぶら あぶら	ふたにく・だいす ハム	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク・ぎゅうにゅう レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	707 Kcal 24.4 g 19.9 g 2.4 g 448 mg	
3 きん 給食	ぎゅうにゅう だいすわかめごはん やしししゃも ツナいりごまあえ とんじる	こめ・むぎ さとう	あぶら ごま	だいす ツナ	わかめ しししゃも こまつな・キャベツ・にんじん ふたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	675 Kcal 29.3 g 25.4 g 2.8 g 573 mg	
6 げつ 給食	ぎゅうにゅう キムチチャーハン しらすいりしゅうまい やさいのアーモンドいため たまごともずくのスープ	こめ・むぎ こむぎこ・さとう	ごま・ごまあぶら あぶら あぶら・アーモンド	ふたにく ぎょにくすりみ・だいすこ	ぎゅうにゅう しらす たまねぎ キャベツ・にんじん もずく はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ	593 Kcal 23.9 g 19.8 g 2.9 g 331 mg	
7 か 給食	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりのごまソースがけ コールスローサラダ ポテトスープ きっかみかん	こめ・むぎ さとう	ごま あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな みかん	653 Kcal 25 g 22.3 g 2.4 g 343 mg	
8 すい 給食	ぎゅうにゅう うどん うどんじる かきあげ ちくわのいそべあげ おひたし	こむぎこ でんぶん	あぶら	かまぼこ だいす ちくわ・たまご かつおぶし	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・コーン・にんじん・こまつな・ごぼう ほうれんそう・はくさい	614 Kcal 24.3 g 19.7 g 3 g 456 mg	
9 き 給食	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのみそに きんぴら いそかだんごじる	こめ・むぎ さとう・でんぶん	あぶら・ごま	さば・みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ごぼう・にんじん・さやいんげん わかめ・あおさ だいこん・しいたけ・はねぎ	634 Kcal 30.3 g 18.6 g 2.8 g 307 mg	
10 きん 給食	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボーだいこん ポテまめサラダ くだもの	こめ・むぎ でんぶん・さとう	あぶら ごまあぶら	ふたにく・だいす・みそ だいす	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 きゅうり・にんじん りんご	617 Kcal 22 g 17.2 g 1.8 g 299 mg	

13日(月)からは裏面をご覧ください

○7日(火)6年生は史跡巡りのため、給食はありません。

おいしい箱根西麓三島野菜を
いただきます☆

○1日(水)箱根西麓のうみんずよりミニ白菜(タイニーシュシュ)が無償提供されます。

○15日(水)JA三島西南甘藷部会より三島甘藷が無償提供されます。



『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		
 ☆13日(月)～17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。								
13	ぎゅうにゅう (月)	げんまいりごはん さけのおやしき たくあんあえ すいとんじる	げんまい・こめ・むぎ さとう ごま こむぎこ・さといも・でんぶ ん		 さけ	ぎゅうにゅう  たくあん・キャベツ・きゅうり だいこん・はくさい・にんじん・しめ じ・はねぎ	597 Kcal 27.8 g 13 g 2.2 g 312 mg	
リクエスト献立 からあげ 3年・4年1組のリクエスト サラダ 1・3年・4年2組・5年のリクエスト								
14	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 だいこんのポタージュ	こめ・むぎ でんぶん・こむぎこ マカロニ こめこ・さとう・でんぶん	あぶら マヨネーズ あぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう キャベツ・きゅうり・コーン だいこん・たまねぎ・にんじん・ほう れんそう	743 Kcal 27.1 g 31.6 g 2.3 g 374 mg	
甘藷の日 JA三島函南甘藷部会さんから三島甘藷をいただきます。 三島野菜たっぷり献立(さつまいも・だいこん・はくさい・ほうれんそう・にんじん・エリンギ)								
15	ぎゅうにゅう (水)	むぎいりごはん なまあげとぶたにくのいためもの みしまかんしょのだいがくいも みしまやさいのみそしる	こめ・むぎ さとう さつまいも・さとう	ごまあぶら あぶら・ごま	ぶたにく・なまあげ あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう  にんじん・チンゲンサイ・エリンギ だいこん・はくさい・にんじん・ほう れんそう	683 Kcal 22.4 g 20.6 g 1.5 g 426 mg	
リクエスト献立 ビビンバ6年生のリクエスト								
16	ぎゅうにゅう (木)	むぎいりごはん ビビンバ(にく) ビビンバ(いりたまご) ビビンバ(ナムル) わかめスープ	こめ・むぎ こんにゃく・さとう さとう ごま・ごまあぶ ら ごま	あぶら たまご かまぼこ・とうら	ぎゅうにゅう さつまいも・ぶたにく・みそ たまご ほうれんそう・はくさい わかめ	ぎゅうにゅう だいこん・にんじん・えのき	628 Kcal 27.9 g 22.1 g 2.2 g 359 mg	
リクエスト献立 あげパン1・2・3年・4年2組・5・6年のリクエスト								
17	ぎゅうにゅう (金)	あげパン(きなこ) 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	ポトフ・あぶ ら きなこ	ウインナー ヨーグルト	ぎゅうにゅう スキムミルク 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・もち	618 Kcal 20.2 g 23.7 g 1.8 g 330 mg	
リクエスト献立 にくじゃが・みかん 2年のリクエスト								
20	ぎゅうにゅう (月)	むぎいりごはん にくじゃが 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・さど う		ぶたにく たまご・とうら・みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・えだまめ たまねぎ・しめじ・ほうれんそう みかん	630 Kcal 23.5 g 14.1 g 1.9 g 331 mg	
リクエスト献立 ブロッコリーのおかかあえ 6年のリクエスト								
21	ぎゅうにゅう (火)	むぎいりごはん ぶりフライ ごまソース ブロッコリーのおかかあえ ごじる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ さとう さつまいも	あぶら ごま	ぶり かつおぶし だいす・とうら・あぶらあ げ・ぶたにく・みそ	ぎゅうにゅう ブロッコリー だいこん・にんじん・はねぎ	718 Kcal 28.5 g 25.6 g 2.1 g 344 mg	
リクエスト献立 ポテトサラダ 1・2年・4年2組のリクエスト								
22	ぎゅうにゅう (水)	マメマメピラフ ポテトサラダ かぼちゃだんごのスープ アーモンドフィッシュ	こめ・むぎ じゃがいも でんぶん・じゃがいも・さど う さとう	バター マヨネーズ アーモンド	だいす・ウインナー ハム・チーズ とりにく	ぎゅうにゅう えだまめ・たまねぎ・にんじん たまねぎ・きゅうり・にんじん・コー ン だいこん・たまねぎ・かぼちゃ・ほう れんそう こざかな	691 Kcal 24.3 g 27.7 g 2.6 g 393 mg	
リクエスト献立 ハンバーグ 1・2年のリクエスト								
23	ぎゅうにゅう (木)	むぎいりごはん ハンバーグ マッシュルームソース ほうれんそうソテー やさいスープ サンタさんのさんしょくプリン	こめ・むぎ でんぶん・さとう さとう あぶら さとう・みずあめ		とりにく・ぶたにく・だいす ハム とうらにゅう	ぎゅうにゅう たまねぎ マッシュルーム・トマトピューレ ほうれんそう・にんじん・コー ン たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセ リ いちごかじゅう	628 Kcal 21.9 g 17.9 g 2.5 g 408 mg	

今月の給食は17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。

