



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 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | | ビタミン・無機質 |
| 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 水 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 こんぶ | ぎゅうにゅう ミニはくさい・きゅうり・にんじん 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 木 | 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 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 スキムミルク・ぎゅうにゅう | 707 Kcal 24.4 g 19.9 g 2.4 g 448 mg | |
| 3 金 | 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 月 | 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 はくさいキムチ・たまねぎ 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 火 | 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 水 | 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 木 | 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 ぎょにくすりみ・とうふ | ぎゅうにゅう 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 金 | 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 | あぶら ごま・ごまあぶ ら ごま | ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ たまご かまぼこ・とうら | ぎゅうにゅう ほうれんそう・はくさい 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 ごま | きなこ ウインナー | 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 とう | | 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 とう 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。

