



こんだてよていひょう

さわじしょう

今月の給食は18回の予定です

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん のりのつくだに やしししゃも エリンギのぎゅうにくいため ぐたくさんじる	こめ・むぎ さとう・みずあめ あぶら こんにやく・さといも	ぎゅうにゅう のり ししゃも ぎゅうにく とうふ・みそ	 	611
2年生 校外学習・・・給食がありません					
2 (水)	ぎゅうにゅう さつまいもごはん さつまいもごはん(いりごま) みしまじゃがとっと ひじきのいために とんじる	さつまいも・こめ・むぎ ごま じゃがいも・さとう・あぶら さとう・あぶら こんにやく・さといも	ぎゅうにゅう たらすりみ・たいすりみ だいず・ひじき・あぶらあげ ぶたにく・とうふ・みそ	  なましいたけ・にんじん・むきえだまめ ごぼう・だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ	596
4年1組 三島めぐり・・・給食がありません					
3 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん たちうおフライ ごまソース やさいソテー みそしる	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・あぶら ごま・さとう あぶら	ぎゅうにゅう たちうお あぶらあげ・みそ	 キャベツ・こまつな・コーン たまねぎ・だいこん・はねぎ	633
4年2組 三島めぐり・・・給食がありません			*5年生自然教室・・・給食がありません*		
特白 4 (金)	ぎゅうにゅう ぶーちゃんどん(ごはん) ぶーちゃんどん(ぐ) ぐたくさんじる くだもの	こめ・むぎ あぶら・しらたき・さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ	 たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん ごぼう・だいこん・はくさい・はねぎ みかん	596
** 県産農畜水産を活用した学校給食への食材提供により”ビーフカレー”の「牛肉」は、無償でいただきます **					
7 (月)	ぎゅうにゅう ビーフカレー(ごはん) ビーフカレー(ルウ) <アレルギー対応> グリーンサラダ くだもの	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	 ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン ブロッコリー りんご	728
8 (火)	ぎゅうにゅう ひらうどん(めん) うどんじる (だしは昆布、煮干し、かつお節) くろはんべんのいそべあげ ごまあえ アーモンドフィッシュ	こむぎこ でんぶん でんぶん・さとう・あぶら ごま・さとう さとう・アーモンド・ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ・とりにく はんぺん(さば、いわし)・あおのり かたくちいわし	 なましいたけ・にんじん・はねぎ こまつな・キャベツ	631
9 (水)	ぎゅうにゅう わかめごはん わかめごはん(いりごま) さつまいもとだいずのサラダ あつやきたまご やさいスープ	こめ・むぎ ごま さつまいも・マヨネーズ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう わかめ だいず・ひよこまめ・ハム たまご ベーコン・わかめ	 きゅうり・にんじん たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	618
6年生 修学旅行(1日目)					
10 (木)	ぎゅうにゅう おさくらごはん しずおかおでん だしこ うずらのたまご ツナとキャベツのごまあえ きっかみかん	こめ・むぎ こんにやく・さといも  ごま・さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうすじ・むすびこんぶ ちくわ・さつまあげ かつおぶし・あおのり うずらのたまご まぐろあぶらづけ	 キャベツ みかん	637
6年生 修学旅行(2日目)					
特白 11 (金)	ぎゅうにゅう すきやきごはん えびいもコロッケ やさいソテー みそしる	こめ・むぎ・さとう・あぶら パンこ・こむぎこ・あぶら えびいも・じゃがいも・さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく あぶらあげ・わかめ・みそ	 たまねぎ たまねぎ キャベツ・こまつな・コーン だいこん・はくさい・はねぎ	661



※14日から24日は、裏面をご覧ください

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
14 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのにつけ ふるふきだいこん かきたまみそしる くだもの	こめ・むぎ さとう さとう・でんぷん 	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ・たまご・みそ・わかめ	ふるね だいこん はねぎ みかん  	635
☆☆ 三島の佐野地区の農家さんたちが、育てたおいしい『さつまいも(かんしょ)』をいただいて、「だいがくいも」にしました ☆☆					
かんしょの日	ぎゅうにゅう ツナごはん ツナごはん(いりごま) ピーズサラダ だいがくいも みそしる	こめ・むぎ ごま ごまあぶら・さとう  あぶら・さとう・さつまいも	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ だいず・ひよこまめ あぶらあげ・みそ	にんじん・ほししいたけ むきえだまめ・キャベツ・きゅうり にんじん・コーン えのき・だいこん・はくさい・はねぎ	709
16 (水)	ぎゅうにゅう げんまいりパン くろまめきなこクリーム ポークピーズ コールスローサラダ	こむぎこ・さとう・げんまい ごまあぶら・さとう こむぎこ・あぶら・じゃがいも あぶら・さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク きなこ・にゅう だいず・ぶたにく ひよこまめ・レンズまめ ハム	 たまねぎ・にんじん・トマトピューレ グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	697
** 県産農畜水産を活用した学校給食への食材提供により「マダイのみそづけ」の「マダイ」は、無償でいただきます **					
17 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん かおりごま マダイのみそづけ かみかみきんぴら けんちんじる くだもの	こめ・むぎ ごま・ごまあぶら  さとう ごまあぶら・さとう・つきこんにゃく さといも・こんにゃく・でんぷん	ぎゅうにゅう マダイ・みそ ぎゅうにく・くきわかめ とりにく・とうふ	  れんこん・にんじん ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ みかん	650
特日	ぎゅうにゅう マーボどうふどん(ごはん) マーボどうふどん(ぐ) わかめスープ わかめスープ(いりごま) フルーツジュレ	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく・だいず みそ・とうふ わかめ	 たまねぎ・なましいたけ・たけのこ にんじん・ふるね・にんにく しめじ・にんじん・たまねぎ・にら もも・みかん・パイン・なし	599
冬至 (とうじ)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん かぼちゃのそぼろに さわらのてりやき みそしる	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぷん  さといも	ぎゅうにゅう とりにく・だいず さわら あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	 かぼちゃ・ふるね・グリーンピース はねぎ	661
22 (火)	ぎゅうにゅう ごもくずし ごもくずし(いりたまご) いかリングフライ すましじる きっかみかん	こめ・さとう さとう・あぶら パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	ぎゅうにゅう いとこんぶ・あぶらあげ たまご するめいか とうふ・かまぼこ・わかめ	にんじん・ほししいたけ れんこん・むきえだまめ  にんじん・はねぎ みかん	611
23 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのチーズやき やさいソテー とんじる	こめ・むぎ あぶら こんにゃく・さといも	ぎゅうにゅう さけ・チーズ  ぶたにく・みそ・とうふ	ピーマン・トマトピューレ キャベツ・こまつな・コーン ごぼう・だいこん・にんじん はくさい・はねぎ	579
 24 (木)	ぎゅうにゅう チキンライス サイコロステーキ ブロッコリーのおかかあえ カニととうふのスープ おこめでクリスマスケーキ	あぶら・こめ・むぎ さとう・じゃがいも でんぷん さとう・こめこ・あぶら みずあめ・ココアパウダー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく かつおぶし カニ・とうふ とうにゅう 	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース えのき・ねぶかねぎ ブロッコリー・にんじん・キャベツ はくさい・はねぎ・ふるね	722

*食材等は変更になることがあります。

全国的に新型コロナウイルス感染者が、増加傾向です。

これから年末年始の行事などが続き、外出などありますが、御家庭でも日頃、学校で行っている”手洗い”や”静かに食べる”こと、”密接しない”ことや食後のマスクの必要性など、感染症拡大防止に気をつけて、元気に過ごしましょう。



★楽しく元気に冬休みをすごしましょう★

