



こんだてよていひょう

さわじょう

今月の給食は17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>	
☆☆三島の「のうみんず」のみなさんから新鮮な<タイニーシュシュ(ミニ白菜)>をいただきます。”白菜とツナのサラダ”にしました☆☆					
1 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	しずおかおでん	こんにゃく・さといも さとう 	ぎゅうすじ・むすびこんぶ ちくわ・さつまあげ	だいこん  	
	だしこ		かつおぶし・あおのり		
	はくさいとツナのサラダ きっかみかん	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	はくさい・キャベツ・にんじん みかん	
2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587
	マーボどうぶどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボどうぶどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず みそ・とうふ	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・はねぎ	
	わかめスープ	ごま	わかめ 	えのき・にんじん・たまねぎ・いら もも・みかん・パイナップル	
	フルーツジュレ	さとう		あまなつみかんかじゅう・りんごかじゅう	
3 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう・あぶら	ぎゅうにく 	たまねぎ 	
	けんないさんえびいもコロッケ	パンこ・こむぎこ・あぶら えびいも・さとう	とりにく 	たまねぎ 	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・たまねぎ・ピーマン	
	みそしる		あぶらあげ・くきわかめ・みそ	だいこん・はくさい・はねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんてん		
6 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	むぎいりごはん	こめ・むぎ 			
	さばのにつけ	さとう	さば 	ふるね	
	ふろふきだいこん	さとう・でんぷん	みそ 	だいこん	
	かきたまみそしる		たまご・みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ 	
	くだもの			みかん	
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう	
	オムレツ	さとう・でんぷんでんぷん・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・トマトピューレ	
	いそペポテト	じゃがいも	あおのり		
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		705
	げんまいりパン	こむぎこ・さとう・げんまい	スキムミルク 		
	くろまめきなこクリーム	あぶら・さとう	きなこ・にゅう		
	ポークビーンズ	こむぎこ・あぶら・じゃがいも バター	だいず・ぶたにく ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ グリーンピース	
	コールスローサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン ロメインレタス	
くだもの			りんご		
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		694
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たちうおフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たちうお		
	ごまソース	ごま・さとう			
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・ロメインレタス・コーン	
みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ		
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671
	げんきどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	げんきどん(ぐ)	あぶら・さとう じゃがいも・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく	ごぼう・だいこん にんじん・はくさい	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ・くきわかめ	はねぎ	
	おこのみまめ	もちげんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
13 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		703
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのいそふうみ	あぶら・でんぷん・さとう	さわら・あおのり	ふるね 	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	いもだんごじる	こんにゃく・さといも	あぶらあげ・とりにく みそ	ごぼう・にんじん・はくさい なましいたけ・はねぎ	
くだもの			りんご		



※14日から23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			1人分 kcal	
		おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞		
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	のりのつくだに	さとう・みずあめ	のり			
	やしししゃも		ししゃも			
	ぶたにくとやさいのみそいため	あぶら・こんにゃく・さとう	ぶたにく・みそ			ふるね・たまねぎ・にんじん こまつな・しめじ
	すましじる		かまぼこ・とうふ・わかめ			たまねぎ・えのき・はねぎ
☆☆ 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		ぎゅうにゅう		728	
	やきとりどん(ごはん)	こめ・むぎ				
	やきとりどん(く)	あぶら・でんぷん さとう	とりにく・こうやどうふ			ふるね・にんじん・たけのこ ねぶかねぎ・むきえだまめ 
	ごまあえ	ごま・さとう				キャベツ・はくさい
特日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		556	
16 (木)	ふゆやさいかレー(ごはん)	こめ・むぎ				
ふゆやさいかレー(ルウ) ＜アレルギー対応＞	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・ほたてがい		ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ カリフラワー・かぶ・ブロッコリー		
グリーンサラダ	ごまあぶら・さとう			キャベツ・きゅうり・コーン ロメインレタス		
特日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607	
17 (金)	うどん(めん)	こむぎこ				
うどんじる (だしは昆布・煮干し・かつお節)	でんぷん	かまぼこ・とりにく		なましいたけ・にんじん・はねぎ		
くろはんぺんのいそべあげ	でんぷん・さとう・あぶら	はんぺん(さば、いわし)・あおのり				
ごまあえ	ごま・さとう			こまつな・はくさい・コーン		
アーモンドフィッシュ	さとう・アーモンド・ごま	かたくちいわし				
20 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのチーズやき		さけ・チーズ			ピーマン・トマトピューレ
	さわにわん	はるさめ	ぶたにく・かまぼこ・とうふ			ごぼう・にんじん・たけのこ えのき・はねぎ 
	きっかみかん					みかん
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	あげだしとうふのみそかけ	あぶら・でんぷん・ごま・さとう	ぶたにく・みそ・だいず			たまねぎ・ねぶかねぎ
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ			ほししいたけ・こまつな
みそじる	さつまいも	みそ		たまねぎ・はねぎ		
冬至 (とうじ)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かおりごま	ごま				
	さわらのてりやき		さわら			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく			かぼちゃ・ふるね・グリーンピース
とんじる	さといも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
23 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672	
	チキンライス	あぶら・こめ・むぎ	とりにく			たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース
	もみのきハンバーグ	さとう・じゃがいも	とりにく・ぶたにく			たまねぎ
	ブロッコリーのおかか		かつおぶし			ブロッコリー・にんじん・キャベツ ロメインレタス・コーン
	やさいスープ		ベーコン			はくさい・にんじん たまねぎ・チンゲンサイ 
おこめでクリスマスケーキ	さとう・こめこ・あぶら みずあめ・ココアパウダー	とうにゅう				

*食材等は変更になることがあります。

12月1日(水)の『**タイニーシュシュ(ミニ白菜)**』は、「箱根西麓のうみんず」のみなさんからいただきます。
『タイニーシュシュ(ミニ白菜)』の「タイニー」は英語で「小さい」、「シュ」はフランス語で「白菜」を示します。とてもかわいい名前です。
特徴は、ふんわりと軽く重さは1kg程度、根元から刃先まで約20cm程度の大きさになります。タイニーシュシュの葉は、薄くやわらかいので、生でも加熱してもおいしく食べられます。
(学校では、おいしく加熱処理して食べます。)
沢地小では、【白菜とツナのサラダ】にしました。



12月15日(水)の『**三島甘藷(さつまい)**』は、JA三島函南さんからいただきます。
ほくほく感としっとり感を同時に味わえるのが「三島甘藷」の特徴です。
三島地区の農家さんたちが育てたおいしい甘藷を【**大学芋**】にします。



★楽しく元気に冬休みをすごしましょう★

