



# 12月 こんだてよていひょう

2008年

みしましりつさわじしょうがっこう  
三島市立沢地小学校

ひにち	ようび	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
			おもにからだをつくるもの	おもにねつやちからになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの		
1★	月	むぎごはん ぎゅうにゅう やきししゃも のりのつくだに ひじきのいために とんじる「にんじんとごぼうとだいこん」	ししゃも あぶらあげ さつまあげ ぶたにく のり とうふ みそ	さとう こんにやく さといも	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん はねぎ	594	24.9
2★	火	くるみいりパン「くるみ」 ぎゅうにゅう とうふのカレーに グリーンサラダ くだもの	ぶたにく とうふ チーズ	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん レタス りんご グリンピース キャベツ レズン	701	26.9
3	水	むぎごはん (じこうすいはん) ぎゅうにゅう ちくぜんに みそしる おこのみまめ	とりにく こんぶ ちくわ なまあげ みそ いんげんまめ	あぶら でんぶん こんにやく じゃがいも さとう	にんじん ごぼう たけのこ れんこん グリンピース はねぎ	635	23.3
4	木	いかのたきこみおこわ ぎゅうにゅう かぼちやのそぼろに みそしる	あぶらあげ みそ いか ぶたにく とりにく とうふ	あぶら さとう でんぶん	ほししいたけ にんじん かぼちや ふるね なめこ グリンピース みつば	614	25.5
5★	金	わかめラーメン ぎゅうにゅう しゅうまい ごまあえ ふかしいも「さつまのおいも」	ぶたにく わかめ	ごま でんぶん パター さとう さつまいも	にんじん たまねぎ ホルモン チンゲンサイ キャベツ はねぎ ほうれんそう	685	29.2
8★	月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに「11びきのねこ」 にびたしみそしる	みそ さば わかめ あぶらあげ	さとう さといも	ふるね ほうれんそう はくさい ホールコーン はねぎ	613	25.8
9★	火	しょくパン ぎゅうにゅう ソーセージのごまパンこあげ わかめスープ いちごジャム ヨールスロー「キャベツくん」	たまご ソーセージ わかめ	あぶら こむぎこ ごま パンこ	キャベツ みかん にんじん たまねぎ なら	640	23.8
10	水	むぎごはん (じこうすいはん) ぎゅうにゅう にこみおでん ツナのあえもの くだもの	こんぶ ツナ ちくわ さつまあげ うずらのたまご	さとう こんにやく さといも	だいこん きゅうり キャベツ ホールコーン みかん	557	22.9
11	木	ちゅうかさいはん ぎゅうにゅう ハムとらのちゅうかいため とうふとチンゲンサイのスープ	ぶたにく ベーコン ポークハム とうふ ちくわ たまご	さとう ごまあぶら はるさめ あぶら でんぶん	こまつな なら はくさい チンゲンサイ	582	23.9
12★	金	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ「ジャックとママの木」 やさいサラダ くだもの	だいち ぶたにく ポークハム	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ホルモン トマト レタス キャベツ りんご	624	26.2
15	月	ふゆやさいかレー ぎゅうにゅう やさいのドレッシング あえ ふくじんづけ ココアプリン	ぶたにく ほたて スキムミルク チーズ	じゃがいも あぶら さとう	ふるね にんにく たまねぎ にんじん りんご ホルモン カワカワ かぶ ブロッコリー キャベツ ふくじんづけ きゅうり	695	22.5
16	火	りんごチップパン ぎゅうにゅう ポテトグラタン やさいスープ	ベーコン スキムミルク チーズ	パター じゃがいも こむぎこ	たまねぎ ホールコーン にんじん はくさい チンゲンサイ	554	21.1
17	水	むぎごはん ちりめんつくだに ぎゅうにゅう しろはなまめコロッケ やさいソテー かきたまみそしる	たまご みそ ちりめんつくだに	あぶら パター	キャベツ ほうれんそう ホールコーン えのき	663	26.8
18	木	ごもくずし ぎゅうにゅう ツナサラダ すましじる	あぶらあげ こんぶ たまご のり ツナ かまぼこ とうふ	さとう あぶら	にんじん ほししいたけ はねぎ れんこん さやえんどう レタス キャベツ きゅうり ホルモン えのき	531	21.4
19	金	うどん ぎゅうにゅう かきあげ ごまあえ くだもの	だしこんぶ かまぼこ えび いか たまご	あぶら さとう でんぶん ごま こむぎこ	ほししいたけ にんじん はねぎ たまねぎ こまつな はくさい みかん	606	26.6
22	月	<b>★クリスマスこんだて★</b> ぎゅうにゅう チキンピラフ フレンチサラダ コーンクリームスープ デザート					

＜おしらせ＞  
12月4日(木)・・・二年生は校外学習のため、給食がありません。

今月の給食は16回の予定です。

★印は読書旬間に関連したメニューです。図書室に本があるので読んでみてください。

寒くなると冷たい牛乳が飲みにくくなりますが、牛乳には、みなさんが育つ上で大切な「カルシウム」がたくさんふくまれています。

牛乳が毎日学校に届くまでには、牧場の方、工場の方、配達する方々のたくさんの苦勞があります。

また、牛乳を出す牛(乳牛)は、お乳が出なくなってしまうたら、食肉用の牛になるそうです。

限られた命の中で、わたしたちのために一生懸命、牛乳を出してくれる牛の気持ちや、

さまざまな方々の苦勞を考えながら、残さずに牛乳を飲みましょう。



来年は丑年だよ♪

