



こ ん だ て よ て い ひ よ う

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) たんぱくしつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
きゅうしょく きねん しゅうかん 2 (月) 	はじめのきゅうしょく	やく130ねんまえにきゅうしょくがはじまりました。さいしょのこんだては、「おにぎり、やきざかな、つけもの」といわれています。			590 29.3
	セルフおにぎり				
	【むぎいりごはん おにぎりのり】	こめ・むぎ			
	うめぼし	さとう・みずあめ・はちみつ	のり		
	はこねだいこん		とうがらし	うめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこん	
	しおさけ		さけ		
	とんじる	こんにやく・さといも	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・はねぎ	
くだもの			みかん		
3 (火) 	こんぶいりなめし	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう	しおこんぶ・かつおぶし	ひろしまな・きょうな・だいこんは	562 23.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきししゃも		からふとししゃも		
	にびたし			こまつな・きゃべつ・とうもろこし	
のっぺいじる	こんにやく・さといも・でんぶん	とりにく・あぶらあげ・とうふ		しいたけ・ごぼう・だいこん・にんじん はねぎ	
4 (水) 	げんまいいりパン	こむぎこ・さとう・げんまい	だっしふんにゅう		626 25.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	たちうおフライ	こむぎこ・ばんこ	たちうお		
	ごまソース	さとう・ごま			
	キャベツのソテー	こめあぶら		にんじん・キャベツ	
	トマトとだいずのスープ	じゃがいも	ベーコン・だいず	たまねぎ・トマト・トマトソース・パセリ	
5 (木) 	リクエストこんだて	にんぎとうひょう No.2 サイコロポークステーキ			635 29.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	サイコロポークステーキ	こめあぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	にんにく・たまねぎ	
	オニオンソースがけ				
	やさしいソテー	こめあぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
コーンポタージュスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・なまクリーム しろいんげんまめ・こなチーズ	たまねぎ・とうもろこし・パセリ		
6 (金) 	リクエストこんだて	にんぎとうひょう No.1 チンジャオロース			648 24.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	こめあぶら・じゃがいも・さとう でんぶん	ぶたにく	ふるねしょうが・にんにく・たけのこ ピーマン	
	ワンタンスープ	わんだんのかわ	とりにく	にんじん・はくさい・えのきたけ・はねぎ	
ブルーヨーグルト	さとう	にゅうせいひん・だっしふんにゅう・かんでん	ブルー		
9 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			585 20.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	さとう・こんにやく・じゃがいも	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・グリーンピース	
	やさしいそマヨネーズあえ りんご	マヨネーズ	ハム・かつおぶし・のり	ほうれんそう・きゅうり・キャベツ りんご	
10 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			582 25.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	こまつなとしめじのにびたし			こまつな・しめじ	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
11 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605 20.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいかレー	こめあぶら・じゃがいも	ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ カリフラワー・ブロッコリー・かぶ	
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん		
12 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			686 26.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとだいずの カシューナッツあえ	こめあぶら・でんぶん・さとう カシューナッツ	だいず・さわら	ふるねしょうが	
	おひたし			にんじん・キャベツ・こまつな	
	けんちんじる	ごまあぶら・こんにやく・さといも でんぶん	とうふ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
13 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			633 22.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・いんげん	
	おこのみまめ みそしる	でんぶん・こめあぶら・さとう	しろいんげんまめ・きなこ みそ・とうふ	えのき・たまねぎ・はねぎ	

16日からは、裏面をみてください。



□きゅうしょくについてかんがえよう
□ちいきのしょくざいをしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - (kcal) たんぱくし(%)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
16 (月)	セルフおやこどん				677 26.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	おやこどんのぐ	さとう	とりにく・たまご	タケノコ・しいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			550 28.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いかのこうみやき		いか・みそ	ふるねしょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
	ごもくまめ	こめあぶら・こんにやく・さとう	だいず・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
18 (水)	うどん	こむぎこ			663 24.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さつまいものかきあげ	こめあぶら・さつまいも・こむぎこ	ちくわ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			599 23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそおでん	こんにやく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	ツナのあえもの	さとう	まぐろゆづけ	にんじん・きゅうり・キャベツ	
20 (金)	ふるさときょうしゅくのひ みしましやしずおかけんでつくられたたべものをおおくつかったきょうしゅくをていきょうするひです。				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			596 18.8
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぶん	のり		
	かんしょみしま	こめあぶら・さとう・だいずあぶら	とうにゅう		
おひたし		かつおけすりぶし	こまつな・キャベツ・とうもろこし		
23 (月)	とうじこんだて ことしのとうじは22にちです。いちねんでひるがいちばんみじかいひです。かぜよぼうのためにかほちゃをたべます。				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			611 21.3
	かほちゃのそぼろに	こめあぶら・さとう・でんぶん	とりにく・だいず	かほちゃ・ふるねしょうが・さやいんげん	
	さんしゅくあえ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ		
24 (火)	クリスマスこんだて きょうしゅくさいしゅうびです。クリスマスこんだてにしました。				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			682 24.7
	タンドリーチキン		とりにく・ヨーグルト	ふるねしょうが・にんにく・たまねぎ トマトピューレ	
	コーンポテト	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし	
おたのしみデザート	さとう・こめこ・みずあめ・ココア	とうにゅう	にんじん・たまねぎ・えのき・はくさい・パセリ		

今月は、17回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。



～給食記念週間～

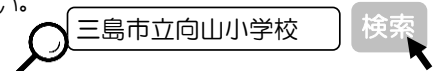
日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎり、焼き魚、漬け物を用意したのが始まりです。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「給食記念週間」です。食べ物や給食に携わっている人々にあらためて感謝し、給食の歴史を学んだり、給食の役割について考えたりする一週間です。

向山小学校の給食記念週間（2日～6日）では、始まりの給食を取り入れた献立の実施、6日には、給食委員会による集会などが行われます。集会では、調理員さんへの手紙・台ふきんの贈呈や、委員会の児童による劇を行います。この機会に、給食の歴史や、給食の提供を支えてくださっている人たちのことを考えてみましょう。



給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立向山小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



□きょうしゅくについてかんがえよう
□ちいきのしゅくざいをしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう！