

こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 (kcal) 塩分 (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	
☆きゅうしょくしゅうかん☆11月29日～12月3日は給食週間です。					
1 (水)	リクエストこんだて	にんきとうひょう No.3 サイコロポークステーキ			570 2.2
	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 わふうソースがけ	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく	にんにく だいこん	
	にびたし			こまつな キャベツ にんじん ホールコーン	
	すましじる		とうふ	にんじん たまねぎ はねぎ	
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどうかじゅう	
2 (木)	リクエストこんだて	にんきとうひょう No.2 チンジャオロース			561 1.9
	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 でんぷん	ぶたにく	にんにく しょうが タケノコ ピーマン	
	もずくスープ	でんぷん	とりにく たまご もずく	にんじん えのきだけ たまねぎ はねぎ	
3 (金)	リクエストこんだて	にんきとうひょう No.1 カレーライス			649 2.1
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	じゃがいも こめあぶら カレールウ	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイン・もも・りんご(かんづめ)	
6 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			636 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう	とりにく たまご	たけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	
	みそしる	さつまいも	わかめ とうふ みそ	はねぎ	
	ココアプリン	ココア	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		
7 (火)	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		554 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さといもみしまコロッケ	こめあぶら さとう さといも パンこ こむぎこ	ぶたにく だいずこ	たまねぎ とうもろこしこ	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん にんじん はねぎ	
8 (水)	りんごいりロールパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう	りんご	626 3.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくの ごまソースかけ	さとう ごま	とりにく	にんにく しょうが トマト	
	やさいソテー	こめあぶら	ハム	にんじん キャベツ こまつな	
	ラビオリスープ	じゃがいも こむぎこ パンこ	ぶたにく	たまねぎ パセリ	
9 (木)	スープにはいっているタイニーシュシュ(小さいはくさい)は箱根西麓のうみんずさんがプレゼントしてくれました。				584 2.3
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが ほししいたけ にんじん ホールコーン はねぎ	
	はくさいスープ	はるさめ	ハム	えのきだけ にんじん タイニーシュシュ こまつな	
	かつおぶりかけ	ごま さとう みずあめ	いわしけすりぶし かつおけすりぶし		
10 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			611 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ホキの やさいあんかけ	こめこ りょくちや こめあぶら さとう でんぷん	ホキ	にんじん たけのこ さやいんげん しめじ えのきだけ	
	こふきいものごまバターあえ	じゃがいも バター ごま			
	ちゅうかコンスープ	でんぷん ごま	とうふ たまご	たまねぎ ホールコーン はねぎ	
13 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			595 1.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボーとうふ	こめあぶら さとう でんぷん マーボーとうふのもと	ぶたにく だいず とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ タケノコ はねぎ	
	こんにやくサラダ	こんにやく さとう ごまあぶら		キャベツ きゅうり にんじん	
	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう	

14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よう



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

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - (kcal) 塩分 (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	
14 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			595 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		カラフトししゃも		
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	こめあぶら でんぷん	ぶたにく	だいこん にんじん キャベツ もやし	
	みそしる		とうふ わかめ みそ	えのきたけ はねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
15 (水)	かきあげのさつまいもは、JA三島函南甘藷部会さんがプレゼントしてくれました。				
	うどん	こむぎこ			644 2.5
	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 さやいんげん	
	にびたし			ほうれんそう はくさい ホールコーン	
	うどんじる		とりにく	しいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ	
16 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん ジャがいも こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	さわら	しょうが にんにく たまねぎ ねぶかねぎ	
	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ えのきたけ たけのこ ホールコーン はねぎ	
	17 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ		
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
とうふのカレーに		こめあぶら カレールウ	ぶたにく だいず とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
ポテまめちゅうかさラダ		ジャがいも ごまあぶら さとう	だいず ハム	きゅうり	
20 (月)	チキンピラフ	こめあぶら こめ むぎ	とりにく	たまねぎ マッシュルーム	604 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	プレーンオムレツ	でんぷん さとう だいずあぶら	たまご きゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	
	ハッシュドビーフかけ	バター こむぎこ	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ しめじ にんじん トマト パセリ	
	ポテトスープ	ジャがいも	ベーコン	にんじん えのきたけ こまつな	
	すりおろしりんご	さとう		りんごかじゅう	
21 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			557 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマヨネーズやき		さけ		
	ハムとにらのちゅうかいため	こめあぶら はるさめ	ハム	もやし キャベツ ホールコーン にら	
	チンゲンサイスープ	でんぷん	ベーコン かまぼこ とうふ	チンゲンサイ	
22 (水)	ふるさときゅうしょくのひ みしましやしすおかけんでつくられたたべものをおおつかったきゅうしょくをていきょうするひです。				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			630 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	こめあぶら さとう でんぷん	とりにく だいず	かぼちゃ しょうが グリンピース	
	ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな 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	
のりのつくだに	さとう みずあめ でんぷん	のり			
23 (木)	クリスマスこんだて きゅうしょ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			743 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハンバーグの	さとう ラード	とりにく ぶたにく だいずタンパク	たまねぎ しょうが にんにく	
	ケチャップソースかけ	さとう ケチャップ ソース		マッシュルーム	
	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	
	コーンチャウダー	バター ジャがいも	ベーコン きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ホールコーン	
	おこめdeクリスマスケーキ	さとうこめこ こめあぶら みずあめ ココア	とうにゅう		

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

三島市立向山小学校

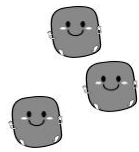


□きゅうしょくについてかんがえよう
□ちいきのしょくざいをしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!





[]

