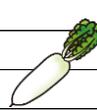


12月こんだてよていひょう



令和3年度

三島市立山田小学校

ひ ら か ひ	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - 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 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<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 <small>しよくひん</small>	
JA三島函南「箱根西麓のうみんず」さんからタイニーシュシュ（ミニはくさい）をプレゼントしていただきました。						
1	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 19.0
		コーンピラフ	こめ・むぎ・あぶら		にんじん・たまねぎ・コーン	
		みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら	さかなのすりみ（ぐち・たら・たい・かます）	こまつな	
		さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも・マヨネーズ・さとう	だいず・ハム	きゅうり	
		やさいスープ		ベーコン	にんじん・タイニーシュシュ・えのき・こまつな	
2	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 27.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのちゅうかあえ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	さわら・だいず	にんにく・しょうが	
		キャベツのこんぶあえ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
3	金	えのきスープ	あぶら	ベーコン・とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	600 26.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		おやくどん（むぎいりごはん）	こめ・むぎ			
		おやくどん（ぐ）	さとう	たまご・とりにく	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
6	月	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	620 21.0
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ふゆやさいかレー	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん かぶ・ブロッコリー	
7	火	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	660 27.0
		ココアプリン	さとう	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ 	
8	水	ひじきのいために	さとう・あぶら	ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	580 27.0
		だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・はくさい・はねぎ	
		くだもの			みかん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		きつねうどん（ひらうどん）	こむぎこ			
9	木	きつねうどん（しる）	でんぷん	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・えのき・はねぎ	650 24.2
		くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら・だいずたんぱく	せんちゃ	
		ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし	ブロッコリー	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
10	金	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	622 19.0
		ハンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ハム	きゅうり・にんじん・コーン	
		くだもの			りんご	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
13	月	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・とうもろこしこ・こめこ・さとう・あぶら	とうにゅう・だいずこ		613 25.0
		やさいソテー	あぶら	ハム	キャベツ・こまつな・コーン	
		とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
14	火	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	580 22.0
		エリンギソテー	バター		エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ	
		みそしる	さつまいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
		くだもの			みかん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14	火	むぎいりごはん	こめ・むぎ			580 22.0
		ピピンバ（にくみそ）	こんにゃく・さとう・でんぷん	ぶたにく・ぎゅうにく・みそ	にんにく	
		ピピンバ（きんしたまご）	あぶら	たまご		
		ピピンバ（ナムル）	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
		わかめスープ	あぶら	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	

日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - 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 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<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 <small>しょくひん</small>	
甘 齋 (かんじょう) の 日 JA三島西園さんからみしま甘齋をプレゼントしていただきました。						
15	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 20.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		みしまかんしょとりにくへのあげ	さつまいも・でんぷん・あぶら・さとう	とりにく	しょうが・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん	
		おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
		みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
16	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 25.0
		ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく	こまつな	
		しらすいりしゅうまい	あぶら・さとう・こむぎこ	たら・しらす・だいすこ	たまねぎ・しょうが	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・キャベツ・にんじん	
		にらたまスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・にら	
		りんごヨーグルト	さとう	ヨーグルト・かんてん	りんご	
あ る さ と き ゃ う し ゚ く の ひ						
17	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 21.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	かぼすかじゅう・レモンかじゅう	
		ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
		ぐたくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
20	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 26.1
		すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	
		ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	ししゃも		
		こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
		みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	はくさい・はねぎ	
		くだもの			みかん	
21	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 24.6
		げんまいりロールパン	こむぎこ	だっしふんにゅう		
		ポテトミートサンド	あぶら・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・パセリ	
		コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
		アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	
22	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 22.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		かぼちゃのそぼろに	あぶら・さつまいも・さとう・でんぷん	とりにく	しょうが・かぼちゃ・たまねぎ・さやいんげん	
		おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ	
23	木	かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	630 24.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ツナピラフ	こめ・むぎ・あぶら	まぐるあぶらづけ	にんじん・たまねぎ	
		もみのきハンバーグ	さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく・だいすふんまつ	たまねぎ・しょうが・にんにく	
		ケチャップソース	さとう・ごま		トマト	
		こまつなソテー	あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・コーン	
		やさいスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	
クリスマスデザート	さとう・あぶら	とうにゅう・だいすこ	いちごかじゅう・いちご			

今月の給食は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。

☆お知らせ☆

- ・2日(木)・3日(金) 6年生は修学旅行のため給食がありません。
- ・9日(木) 3年生は校外学習のため給食がありません。



冬至(とうじ)

冬至(とうじ)とは、一年中で、昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。今年は、12月22日になります。給食では、かぼちゃのそぼろ煮にしました。



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず

冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。

冬至にまつわる食べ物