



12月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しめしめ	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) 食塩相当量 (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	
1	水		★ ”箱根西麓のうみんず”さんより、三島産のミニ白菜「タイニーシュシュ」をいただきます ★				582 3.4
			なめし	こめ むぎ さとう	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			オムレツ ケチャップソース	かたくりこ さとう しょうぶ油 さとう	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ	
			コーンポテト	じゃがいも パター		ホールコーン	
はくさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな ★はくさい(タイニーシュシュ)				
2	木		★ 3年生 校外学習 ★ おべんとうの用意をお願いします				594 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		
			ししゃものたつたあげ	こめ油 こむぎこ かたくりこ さとう	ししゃも		
			こまつなとしめじのいためもの	かき油 さとう ごま油		こまつな キャベツ しめじ	
にくだんごスープ	はるさめ かたくりこ パンこ さとう	とりにく だいず	にんじん たまねぎ だいこん はねぎ				
3	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			594 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	さけ	パセリ	
			にびたし			ほうれんそう はくさい ホールコーン	
			たまごスープ	かたくりこ	とりにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ	
6	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			674 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チンジャオロース	こめ油 じゃがいも さとう ごま油 かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ピーマン あかピーマン	
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	きくらげ ホールコーン クリームコーン はねぎ	
			スイートポテト	さつまいも さとう じゃがいも ショートニング こめこ	とうにゅう だいず		
7	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			575 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さわらのにつけ	さとう	さわら	しょうが	
			おひたし		かつおぶし	こまつな キャベツ	
			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	
8	水		セルフドッグ ロールパン フランクフルト やさしいソテー	こむぎこ ショートニング さとう さとう こめ油	だっしふんにゅう フランクフルト		668 3.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			クリームスープ	ホワイトルウ こめ油 じゃがいも	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	
			すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご	
9	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			619 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			たらのフライ	こめ油 さとう みずあめ こむぎこ かたくりこ パンこ	たら だいず	とうもろこし	
			エリンギのぎゅうにくいため	こめ油	ぎゅうにく	しょうが エリンギ にんじん キャベツ	
			いわしだんごじる	こんにゃく さといも かたくりこ さとう	みそ だいず いわし たら	ごぼう だいこん こまつな	
10	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			633 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なまあげのごもくに	こめ油 さとう かたくりこ	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	
			かきたまみそじる		とうふ たまご みそ わかめ	たまねぎ しめじ こまつな	
			くだもの			みかん	



13日から23日は、裏面をみてください

ひ	ようび	うめ ごめ	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) 食塩相当量 (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>からだ</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>からだ ちようし ととの</small>	
13	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			719 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さといものミートカレー	こめ油 さといも カレールウ	ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン	
			キャベツとコーンのサラダ	こめ油 さとう	チーズ	キャベツ きゅうり ホールコーン	
			ヤクルト	さとう	だっしふんにゅう		
14	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			639 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さんまのかぼすレモンに	さとう かたくりこ	さんま	かぼす果汁 レモン	
			きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	こめ油	ぶたにく さつまあげ	ほしだいこん キャベツ にんじん	
			みそしる		あぶらあげ とうふ みそ わかめ	えのきたけ こまつな	
15	水		うどん	こむぎこ			620 3.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			きつねうどん つゆ	さとう	こんぶ かつおぶし あぶらあげ なるとまき	にんじん はねぎ	
			あつやきたまご	さとう しょうぶつ油	たまご とりにく		
			ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ	
16	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			586 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にこみおでん うずらのたまご	さといも さとう こんにゃく	さつまあげ ちくわ こんぶ うずらのたまご	だいこん	
			ツナサラダ	さとう	まぐろあぶらづけ	きゅうり キャベツ ホールコーン	
			さけふりかけ	さとう かたくりこ	さけ こんぶ のり	まっちゃん とうもろこし	
			みかんゼリー	みずあめ さとう		みかん	
17	金		★ ふるさと給食の日 ★ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！				607 2.0
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かんしょみしまコロッケ	さつまいも こむぎこ こめこ こめ油	とうにゅう だいず		
			きんぴら	こめ油 さとう ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん	
みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	だいこん しめじ はねぎ				
20	月		すき焼きごはん	こめ むぎ こめ油 さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	572 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ビーンズサラダ	こめ油 さとう	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり ホールコーン	
			えのきとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	
			ヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
21	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			557 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はっぼうさい うずらのたまご	こめ油 かたくりこ ごま油	ぶたにく なるとまき うずらのたまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ こまつな	
			とうふとチンゲンサイのスープ	かたくりこ	とうふ ベーコン	えのきたけ チンゲンサイ	
			くだもの			みかん	
22	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			628 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かぼちゃのそぼろに	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく	しょうが かぼちゃ グリンピース	
			みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ はくさい はねぎ	
			のりのつくだに	さとう みずあめ	のり		
23	木		コーンピラフ	こめ むぎ バター		たまねぎ にんじん ホールコーン	675 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			もみのきハンバーグ	さとう ラード かたくりこ	とりにく ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ	
			ほうれんそうのソテー	こめ油	とりにく	ほうれんそう キャベツ	
			ラビオリスープ	こむぎこ しょうぶつ油 パンこ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ セロリー パセリ	
			クリスマスデザート	さとう こむぎこ みずあめ かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご		

22日は冬至です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入るなどして幸運や無病息災を祈ります。



で かぜを予防しましょう！
手洗い・うがい・マスクも忘れずに★



・今月の給食は、17回の予定です
※献立は変更になる可能性があります