

日曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g		
	主食	飲み物	おかず	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品				
1 金	ごはん	牛乳	イカのたつたあげ パンソース マーボーはくさい	こめ、かたくりこ、 あぶら、はるさめ、 さとう、ごま	牛乳、イカ、ハム、 ぶた肉、みそ	しょうが、もやし、にんじん、 きゅうり、はくさい、ねぎ、 たけのこ、しいたけ、にんにく	612	27.2		
4 月	ゆかり ごはん	牛乳	とり肉のてりやき じゃがいものわふうサラダ えのきとあぶらあげのみそしる	こめ、むぎ、ごま、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも、あぶら	牛乳、とり肉、ハム、 イカ、あぶらあげ、 みそ	ゆかり、しょうが、にんじん、 きゅうり、えのき、ほうれん草、 たまねぎ	532	25.0		
5 火	さきたま ボール	牛乳	スペインふうオムレツ はくさいととうみょうのツナサラダ さつまいもシチュー	パン、マヨネーズ、 じゃがいも、さとう、 あぶら、さつまいも、 こむぎこ、バター	牛乳、たまご、ハム、 チーズ、ツナ、 とり肉、ベーコン	たまねぎ、トマト、ピーマン、 はくさい、とうみょう、 あかパプリカ、にんじん	581	25.5		
6 水	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ほうれん草のおひたし だいこんとなまあげのそぼろに	こめ、こむぎこ、 あぶら、かたくりこ、 ごま、かたくりこ	牛乳、ちくわ、 あおのり、かつおぶし、 とり肉、なまあげ	ほうれん草、もやし、にんじん、 だいこん、だいこんのは、 たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、 しいたけ	551	23.7		
7 木	だいす ごはん	ココア とうにゅう	おからいりつくねやき なっとうあえ わかめととうふのみそしる	こめ、さとう、 あぶら、かたくりこ	だいす、とり肉、おから、 あぶらあげ、とうにゅう、 なっとう、かつおぶし、 わかめ、とうふ、みそ	にんじん、きぬさや、ねぎ、 キャベツ、ほうれん草、もやし	544	26.3		
8 金	ごはん	牛乳	アジフライ キャベツのポンずかけ のっぺいじる	こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、さといも、 かたくりこ	牛乳、アジ、ぶた肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、 こんにゃく	528	22.5		
11 月	むぎごはん	牛乳	ぶたキムチどん(具) さといもあげぎょうざ はるさめスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 ぎょうざのかわ、はるさめ、 さといも、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 チーズ、とり肉	にんにく、しょうが、キムチ、 キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、 たまねぎ、こまつな	649	30.4		
12 火	ごはん	牛乳	さばのみそに はくさいのごまあえ かきたまじる	こめ、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、サバ、みそ、 かつおぶし、たまご、 とり肉、とうふ	しょうが、ねぎ、はくさい、 こまつな、にんじん、ほうれん草	520	26.1		
13 水	むぎごはん	牛乳	もりのカレーライス てづくりふくじんづけ キャラメルプリン	こめ、むぎ、 さつまいも、あぶら、 はちみつ、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、とり肉、 ホイップクリーム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、マッシュルーム、りんご、 エリンギ、にんにく、しょうが、 だいこん、きゅうり、れんこん	650	20.8		
14 木	ちゅうか めん	牛乳	ごもくあんかけやきそば(具) とうふとわかめのスープ りんご	ちゅうかめん、 あぶら、かたくりこ、 ごま	牛乳、ぶた肉、イカ、 エビ、とうふ、 とり肉、わかめ	はくさい、たまねぎ、たけのこ、 にんじん、きくらげ、にんにく、 しょうが、ねぎ、りんご	546	28.7		
15 金	ごはん	牛乳	とり肉のやくみソースかけ ごもくまめ だいこんとあぶらあげのみそしる	こめ、さとう、 あぶら、かたくりこ	牛乳、とり肉、 だいす、ひじき、 さつまあげ、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、しょうが、にんじん、 だいす、れんこん、えだまめ、 こんにゃく、しいたけ、だいこん、 ほうれん草、たまねぎ	528	24.3		
18 月	ココア マーブル しょくパン	牛乳	てづくりチキンナゲット スパゲッティサラダ ジュリアンスープ	パン、こむぎこ、 あぶら、さとう、 スパゲッティ	牛乳、とり肉、 とうふ、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、セロリ	607	27.3		
19 火	むぎごはん	牛乳	おやこどん(具) きりほしだいこんとツナのカレーいため かぶとあぶらあげのみそしる	こめ、むぎ、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、 たまご、ツナ、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、 きりほしだいこん、いんげん、 かぶ、かぶのは	592	26.4		
20 水	セレクト おにぎり	牛乳	ほうとう はくさいとゆずのつけもの みかん	こめ、むぎ、ごま、 ほうとう、さといも、 さとう、あぶら	わかめ、牛乳、サケ ちりめんじゃこ、 とり肉、あぶらあげ、 みそ、こんぶ	こまつな、かぼちゃ、だいこん、 にんじん、ごぼう、ねぎ、 しいたけ、はくさい、ゆず、みかん	521	20.5		
21 木	ガーリック ピラフ	のむ いちご ヨーグルト	ホタテフライ おほしさまサラダ ゆきだるまのスープ クリスマスゼリー	こめ、むぎ、バター、 あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう、 きびの pasta	ベーコン、 のむヨーグルト、 ホタテ、かまぼこ、 とり肉、かんでん	にんじん、たまねぎ、にんにく、 キャベツ、フロッキー、 とうもろこし、あかパプリカ、 はくさい、みかん	566	23.2		
15 回	<p>☆ 材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。</p> <p>☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。</p> <p>☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。</p> <p>☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。</p> <p>(三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729 )</p>							月平均	578	25.1

～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～

今月は・・・  
里芋 キャベツ 大根 ねぎ  
ほうれん草 白菜 フロッキー

秋は猛暑の影響で野菜がうまく育た  
なかったようですが、冬野菜がよく  
育ってきているそうです。おいしくて  
新鮮な野菜をいつも届けてくださっ  
ています。残さずおいしくいただきま  
しょう！



今月の絵本紹介



オニじゃないよ  
おにぎりだよ  
シゲタサヤカ 作  
えほんの社

図書委員会から給食  
で「おにぎり」が食  
べたい！とリクエスト。  
今回は「じゃこ  
入りわかめおにぎ  
り」と「鮭入り菜め  
しおにぎり」のセ  
レクト給食にしました。  
希望の結果はほぼ半  
分ずつでした。給食  
室が作るおにぎりも  
お楽しみに♪



冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも  
昼が短く、夜が長い日です。  
この日にかぼちゃ(なんきん)な  
どの「ん」のつく食べ物を食べた  
り、ゆず湯に入ったりすると、風  
邪をひかないといわれています。  
三ヶ島小学校では、かぼちゃ入  
りのほうとうと、ゆずの入った漬  
物とみかんを提供します。

