



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質
		<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>	kcal g
8日 (月)	1年生	★ きゅうしょくなし ★			659 29.1
	2年生 ～ 6年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ		
		やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぶたにく	
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	
フルーツゼリー			みかんかん		
9日 (火)	1年生	★ きゅうしょくなし ★			637 22.1
	2年生 ～ 6年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ		
		さばのみそに	さとう	さば・みそ	
		さんしょくあえ	さとう		
みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ		
10日 (水)	★ 1ねんせいきゅうしょくかいし ★				654 22.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーライス (ごはん) (カレー)	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・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・グリーンピース	
フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム・ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
11日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 22.3
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	にくじゃが	さとう・いとこんにやく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・いんげん	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちご (かじゅう)・レモン (かじゅう)	
12日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664 25.0
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら・さとう	ぶたにく・だいず	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトかん	
	ヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト・なまクリーム	みかんかん・パインかん・ももかん・アセロラ (かじゅう)	
15日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664 29.4
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	にしよくどん (ツナそぼろ) (そぼろたまご)	あぶら・さとう あぶら・さとう	ツナ たまご	にんじん・しいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
	けんちんじる	こんにやく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
16日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 23.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	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・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	
17日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 19.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かんしょみしまコロッケ	あぶら・さつまいも・さとう・こむぎこ・でんぷん	とうにゅう		
	こまつなとキャベツのにびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ・とうもろこし	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	のりつくだに	でんぷん・さとう	のり		

★ 18日からは裏面をご覧ください ★

～1年生の給食についてのお知らせ～

- ◎8日(月) 給食なし
- ◎9日(火) 給食なし
- ◎10日(水) 他の学年と同じ献立を提供します。



- ◎ご入学・ご進級おめでとうございます!!
新年度を迎えて、いよいよ給食が始まります。
新学期は環境の変化などで、精神的・身体的に疲れ気味になります。
睡眠を十分にとり、朝ご飯を必ず食べるようお願いいたします。

- ◎献立予定表は、毎月発行します。
(来月からは、PTA会員数で配布します。)
献立別に使っている食材がわかるよう表示して
ありますのでご家庭でご活用ください。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質
		<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	kcal g
18日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		527 21.8
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	ポークパオズ	こむぎこ・こんにやくこ・さとう・でんぶん・パンこ・ごまあぶら	だいすこ・ぶたにく	たけのこ・キャベツ・しいたけ	
	ナムル	ごまあぶら・ごま		キャベツ・にんじん	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
19日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 17.9
	チョコカール	こむぎこ・さとう・あぶら・チョコレート	たまご・スキムミルク		
	マカロニのクリームに	バター・こむぎこ・マカロニ	ベーコン・とりにく・スキムミルク・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ	
	フルーツジュレ			ももかん・みかんかん・パインかん・アセロラ(かじゅう)	
22日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695 24.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	ししゃも		
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	にくだんごのスープ	はるさめ	つくね	にんじん・たまねぎ・しいたけ・だいこん・はねぎ	
	かつおぶりかけ	さとう	のり・かつおけずりぶし	まっちゃん	
★ 1ねんせい～4ねんせい★えんそく★					
23日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 30.0
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	いとこんにやく・あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ・こまつな	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	えのきたけ・はねぎ	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
24日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 27.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・パセリ	
	こぶきいも	じゃがいも			
	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・しめじ・はねぎ	
25日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 28.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	キャベツのつくね	あぶら・さとう・でんぶん	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ・こんぶ	だいこん・にんじん・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	かこうこざかな	さとう	かたくちいわし		
26日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 23.9
	コーンごはん	こめ・むぎ		とうもろこし	
	メキシカンポークソテー	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマトピューレ・グリーンピース	
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら		にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
30日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656 29.3
	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	さけ	パセリ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・とうもろこし	
	たまごスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	

★今月の給食は16回の予定です。仕入れの関係で、献立を変更することがあります。



☆給食室のメンバーしょうかい☆

◎新年度を迎え、新学年での学校生活とともに、給食がはじまります。

◎本年度も、安心安全でおいしい給食作りをするよう給食室一同努めてまいりますので、1年間、よろしくお願いいたします。

- ★ちょうりいん★
- ・せりざわ みつこ・たけざわ まゆみ
 - ・すぎやま めぐみ・あじろ なつこ
 - ・せりざわ ともこ・よしの きみひこ
- ★えいようし★
- ・たけい きょうこ



◎毎日の給食の写真を学校ホームページに載せていますのでご覧ください☆

検索方法
三島市立東小学校ホームページ→学校ブログ→給食

三島市立東小学校 検索

