



3月 こんだてよていひょう



三島市立南小学校

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 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</small>	
1水	○	ごはん	こめ むぎ			629 22.7
		いかリングフライ(ソース)	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	いか		
		ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ポークハム	にんじん きゅうり	
		ABCトマトスープ	マカロニ	ベーコン	セロリ たまねぎ にんじん トマトかん	
		のりふりかけ	さとう	のり かつお		
2木	○	きなこあげパン	パン あぶら さとう	パン(スキムミルク) きなこ		689 23.4
		ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく ウィンナー	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ	
		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	
3金	○	ひなまつりこんだて(3月3日)				540 20.2
		ごもくすし	こめ さとう	あぶらあげ こんぶ	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ	
		あつやきたまご	さとう あぶら	たまご かつお		
		にびたし			こまつな キャベツ にんじん	
		すましじる		かまぼこ とうふ	にんじん えのきたけ だいこん はねぎ	
さんしょくはなゼリー	さとう あぶら みずあめ	とうにゅう だいす	もも りんご			
4-7組 給食なし 6月	○	ごはん	こめ むぎ			735 26.4
		さといもカレー	あぶら さといも カレールウ	ぎゅうにく だいす とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	
		うすらたまご		うすらたまご		
		ブロッコリーのサラダ	あぶら さとう	ポークハム	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	
7火	○	ごはん	こめ むぎ			619 24.7
		ひれかつ	あぶら こむぎこ パンこ でんぶん	ぶたにく		
		パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら	ポークハム	きゅうり にんじん	
		とうふとちんげんさいのスープ	でんぶん	やきぶた とうふ	チンゲンサイ	
8水	○	ふるさときゅうしょくの日「みしまのミニトマトをあじわおう！」				715 27.3
		ちゅうかめん	ちゅうかめん	JAふじ伊豆 三島函南地区営農経済センターからミニトマトを無償でいただきます。		
		ごもくラーメンスープ	あぶら でんぶん ごまあぶら	やきぶた	しなちく きくらげ キャベツ ねぶかねぎ	
		ポークパオズ	こむぎこ でんぶん パンこ ごまあぶら	ぶたにく ほたて かつお	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	
		ミックスかりんとう	さつまいも でんぶん アーモンド あぶら さとう ごま	ちりめんじゃこ だいす		
ミニトマト			ミニトマト			

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。
 ※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。



日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 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</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 からだ</small> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひ</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> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひ</small>		
9 木	○	ごはん	こめ むぎ			736 29.6	
		ぎゅうにくのソースいため	さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにく	たまねぎ		
		コーンポテト	じゃがいも あぶら		とうもろこし		
		クリームスープ	バター こむぎこ	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな パセリ マッシュルーム		
		ストロベリーゼリー	さとう		いちご		
10 金	○	すき焼きごはん	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ	526 27.9	
		ぎんだらのさいきょうやき	さとう	ぎんだら みそ			
		キャベツのあえもの			とうもろこし キャベツ にんじん		
		のっぺいじる	こんにゃく さといも でんぷん	あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ		
13 月	○	ごはん	こめ むぎ			635 26.4	
		ビビンバ(にくいため)	こんにゃく ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく みそ			
		ビビンバ(いりたまご)	さとう	たまご			
		ビビンバ(ナムル)	ごまあぶら ごま さとう		キャベツ とうもろこし にんじん		
		あおのりだんごのスープ		あおのりだんご わかめ	にんじん はくさい たけのこ えのきたけ こまつな		
14 火	○	なめし	こめ むぎ	かつおぶし	きょうな だいこんのは ひろしまな	628 27.2	
		ぶりのてりやき	さとう でんぷん	ぶり	しょうが		
		キャベツとしめじのにびたし	さとう		キャベツ にんじん しめじ		
		さといものみそしる	さといも 	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ		
		いちご			いちご		
15 水 祝	○	 そつぎょうおいわいこんだて 			 卒業おめでとう 		692 26.6
		せきはん(ごましお)	もちごめ ごま	あずき			
		エビフライ(ごまソース)	あぶら パンこ でんぷん こむぎこ さとう ごま	えび だいず			
		おひたし			キャベツ とうもろこし にんじん		
		すましじる		なると とうふ わかめ	にんじん えのきたけ はねぎ		
		おいわいケーキ	さとう こめこ あぶら みずあめ でんぷん	とうにゅう だいず	いちご 		

保護者の皆様へ

1年間、南小学校の給食にご理解、ご協力いただきましてありがとうございました。
来年度も職員一同、安心安全でおいしい給食づくりに力を注いでいきたいと思ひます。

給食室より

