



きゅうしょくよていこんだてひょう



三島市立南小学校

ひづけ	牛乳 あかのグループ	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)	
				おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
1 (金)	○	チキンカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ			714 19.3	
			ルウ	じゃがいも・あぶら・カレールウ	とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが		
		ふくじんづけ		さとう				だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは
		フルーツカクテル		さとう				みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)・ぶどうかじゅう
4 (月)	○	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			629 23.1	
			マーボーどうふ	でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・はねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
		こんにゃくサラダ		こんにゃく・さとう・ごまあぶら				
		にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)		さとう	スキムミルク			
5 (火)	○	げんきどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			635 24.6	
			ぐ	こんにゃく・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく	こまつな・ごぼう・たまねぎ・にんじん ねぶかねぎ		
		みそしる		じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
		とうにゅうアイス		みずあめ・さとう	とうにゅう			
6 (水)	○	ごもくラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ			605 24.2	
			ラーメンスープ	ごまあぶら・でんぷん・あぶら	ぶたにく・やきぶた	キャベツ・たまねぎ・もやし・はねぎ たけのこ・にんじん・きくらげ にんにく・しょうが		
		しずおかけんさんしらすり シュウマイ		こむぎこ・でんぷん・さとう	しらす・たら・ぶたにく ホタテエキス・かきエキス	たまねぎ・キャベツ・しょうが		
		れんこんチップス		あぶら		れんこん		
7 (木)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			627 26.9	
		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		
		こふきいも		じゃがいも				
		やさいときのこのスープ			ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん しめじ・えのきたけ		
8 (金)	○	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			639 25.2	
			ぐ	さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース		
		ぐだくさんじる		じゃがいも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・だいこん・にんじん・ごぼう		
		れいとうみかん				みかん		
11 (月)	○	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			641 26.5	
			ぐ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・えび・いか・なると	キャベツ・たけのこ・さやいんげん たまねぎ・にんじん・ほししいたけ		
			うずらのたまご		うずらのたまご			
		おこのみまめ		もちげんまい・でんぷん・さとう あぶら	しろいんげんまめ・きなこ			
12 (火)	○	さけとおおなのたきこみごはん		こめ・むぎ・さとう	さけ・かつおぶし	ひろしまな・きょうな・だいこんは	574 24.9	
		ふくめに		じゃがいも・こんにゃく・さとう	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・ほししいたけ さやいんげん		
		みそしる			わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ		
13 (水)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			646 24.0	
		とりとポテトのなかよしあえ		じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら	とりにく・とりレバー・だいず	にんじん・さやいんげん・しょうが にんにく		
		ABCスープ		マカロニ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ		
		かたぬきチーズ			チーズ			
4年生 6・8組(4年生) 給食なし	○	★4年生、6・8組(4年生)は、校外学習のため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。					637 22.1	
むぎいりごはん		こめ・むぎ						
かぼちゃのそばろに		あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん しょうが				
かきたまみそしる			たまご・わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・えのきたけ はねぎ				
にしきふりかけ		ごま・ごまあぶら・さとう・あぶら	ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん				

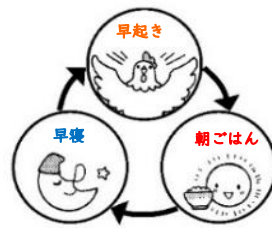
夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる

朝食を食べる



生活リズムをととのえるためには、わたしたちのからだにある「体内時計」を1日24時間の周期に合わせて調整することが大切です。調整するには、「朝日をあびること」と「朝食を食べること」がよいといわれています。生活リズムをととのえて、毎日元気に過ごしましょう!



毎日の生活リズムを大切に☺

★今月の給食は20回です。
★15日から29日は、裏面をご覧ください。
★献立は天候等により、変更になることがあります。

ひづけ	牛乳 あかのグループ	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)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
15 (金) 	○	コーンピラフ	こめ・むぎ	ウイナー	とうもろこし・たまねぎ・にんじん グリーンピース	642 23.3	
		ツナサラダ	あぶら・さとう	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり		
		ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも あぶら	ぶたにく・だいず・こなチーズ	トマト(かんづめ)・たまねぎ・にんじん パセリ・トマトピューレ		
		ミルクメーク(コーヒー)	さとう				
19 (火) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			606 25.5	
		ビビンバ	にくやさしみそ	ごま・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ		ソフトケール・キャベツ・たけのこ にんじん・にんにく
			いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
		はるさめスープ	はるさめ・ごまあぶら	わかめ・なると	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん はねぎ		
ふるさと きゅうしよくのひ 20 (水) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			600 22.2	
		ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・らいむぎこ コーンフラワー・あぶら	ししゃも			
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし		
		ごじる		だいず・とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
		はまなこさんのりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり			
21 (木) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			652 25.9	
		さわらのレモンソースあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら	さわら・だいず	レモンかじゅう・しょうが・たまねぎ にんじん・さやいんげん		
		きゅうりのさっぱりづけ	さとう		きゅうり		
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・はねぎ		
22 (金) 	○	りんごチップパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク	りんご	600 26.1	
		バーベキューチキン	さとう	とりにく	たまねぎ・しょうが・にんにく		
		やさいとチーズのごまドレッシング	ごま・あぶら・さとう	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ		
25 (月) 	○	さくらごはん	こめ・むぎ			609 22.4	
		とりそぼろいりあつやきたまご	さとう・でんぷん・あぶら	たまご・とりにく・かつおだし こんぶだし			
		きりぼしだいこんのごまあえ	ごま・さとう	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ		
		さつまじる	さつまいも	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・にんじん・はねぎ		
26 (火) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			682 29.6	
		さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが		
		ひじきのいために	さとう・あぶら	ひじき・だいず・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		
		すいとんじる	こむぎこ・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ		
27 (水) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			609 22.6	
		チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんにく・しょう が		
		おこげスープ	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ・とうふ・なると		たまねぎ・にんじん・はねぎ
			おこげ	もちごめ・あぶら			
28 (木) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			645 27.4	
		にくじゃが	じゃがいも・こんにやく・さとう	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん		
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ・はねぎ		
		しずおかけんさんなっとう		なっとう			
十五夜こんだて 29 (金) 	○	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも			603 21.4	
		ハンバーグの きのこあんかけ	ハンバーグ	さとう	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・しょうが・にんにく トマトペースト
			あんかけ	あぶら・でんぷん・さとう			しめじ・えのきたけ・ほうれんそう たけのこ・にんじん・たまねぎ
		すましじる		とうふ・かまぼこ・わかめ	にんじん・はねぎ		
		おつきみだんご	こめこ・さとう・みずあめ	かんてん			

お月見を楽しみましょう

日本では、昔のこよみの8月15日の夜を「十五夜」とよび、月見だんごやすずき、さといもなどをそなえてお月見をする風習があります。このころの月を「中秋の名月」とよんで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」としてながめてきました。今年は9月29日の夜に「十五夜」のお月様を見ることができます。



★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますのでご覧ください。

