



きゅうしょくよていこんだてひょう



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年生、5・6組(1年生)は、給食はありません。							
9 (火)	○	やきにくどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		573 23.4	
			ぐ	ごま・さとう・あぶら	ぶたにく・みそ		
		みそしる			とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ		だいこん・はねぎ
		くだもの					きよみオレンジ
10 (水)	○	コアラパン	こむぎこ・みずあめ・さとう あぶら・コーンスターチ	たまご・スキムミルク・かんてん	レーズン	688 24.6	
		セルフ ホットドック	げんまいパン	こむぎこ・げんまい ショートニング・さとう	スキムミルク		
	フランクフルト オニオンソース がけ		ごま・さとう	フランクフルト	たまねぎ・マッシュルーム トマトピューレ		
	やさいソテー		あぶら		ソフトケール・キャベツ・にんじん		
マカロニのクリームスープ		マカロニ・こむぎこ	とりにく・とうにゅう	はくさい・たまねぎ・にんじん しめじ・とうもろこし			
11 (木)	○	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ		631 21.4	
			ルウ	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうにゅう		
	○	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
			ルウ	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうにゅう		
	ふくじんづけ		さとう		たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが		
	フレンチサラダ		あぶら・さとう	ハム	だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは		
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	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			
12 (金)	○	おぎいりごはん	こめ・むぎ			574 20.9	
		マーボーどうふ	でんぶん・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		
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーかじゅう		
	○	おぎいりごはん	こめ・むぎ				
		マーボーどうふ	でんぶん・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		
		ちゅうかサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん		
ブルーベリーゼリー		さとう		ブルーベリーかじゅう			
15 (月)	○	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		629 23.8	
			ぐ	さとう	たまご・とりにく		
		みそしる		じゃがいも	あぶらあげ・みそ		だいこん・たまねぎ・にんじん ほうれんそう
		てづくりみかんゼリー		さとう			みかん(かんづめ)
16 (火)	○	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		572 24.2	
		にくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
		かきたまみそしる		たまご・なまあげ・わかめ・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はねぎ		
		あじつきこざかな	ごま・さとう	かたくちいわし			

ご入学・ご進級おめでとうございます!



かわいい1年生を迎え、いよいよ給食がはじまります。新学期は、環境の変化などで精神的にも肉体的にも疲れ気味になります。睡眠を十分にとり、かならず朝ごはんを食べてから登校させてあげてください。

★1年生は10日(水)より給食がはじまります。給食になれるために10日(水)から12日(金)までは段階給食となります。完全な給食ではありませんので、帰宅後にご家庭で捕食やおやつを食べさせてあげてください。

★献立予定表は毎月配布します。献立別に使っている食材がわかるように表示していますので、ご家庭でご活用ください。

★給食当番になると週の終わりに給食着を持ち帰りますので、洗濯をして休み明けに持たせてください。



17日から30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。



毎日の生活リズムを大切に!

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＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞	
17 (水)	○	ソフトめん ミートソース ツナサラダ スイートポテト	こむぎこ バター・こむぎこ あぶら・さとう さつまいも・じゃがいも・さとう こめこ・ショートニング	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず スキムミルク きはだまぐろ とうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト(かんづめ) トマトピューレ・パセリ・しょうが にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	690 25.9
18 (木)	○	むぎいりごはん さばのみそに ごまあえ さわにわん のりふりかけ	こめ・むぎ さとう・でんぷん ごま・さとう はるさめ ごま・さとう	さば・みそ とうふ・かまぼこ のり・あおのり	こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし たけのこ・にんじん・えのきたけ はねぎ	591 23.1
19 (金)	○	たけのこごはん みしまコロッケ さんしょくあえ とんじる	こめ・むぎ・ごま・さとう じゃがいも・こむぎこ・でんぷん パンこ・あぶら さとう こんにゃく	とりにく・あぶらあげ ぶたにく ぶたにく・とうふ・みそ	たけのこ・ほししいたけ・にんじん たまねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし はくさい・だいこん・にんじん はねぎ	586 22.3
22 (月)	○	ぶうちゃんどん みそしる ソフトクリームヨーグルト	むぎいりごはん ぐ こめ・むぎ こんにゃく・でんぷん・さとう あぶら	ぶたにく わかめ・とうふ・あぶらあげ みそ ヨーグルト	こまつな・ごぼう・たまねぎ・しめじ にんじん・しょうが・にんにく えのきたけ・はねぎ	600 24.9
23 (火)	○	たきこみごはん さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのごまあえ みそしる	こめ・むぎ・さとう さとう ごま・さとう	とりにく・ひじき あかうお・みそ きはだまぐろ とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん なめこ・たまねぎ・はねぎ	601 28.2
24 (水)	○	むぎいりごはん チンジャオロース ちゅうかふうコーンスープ くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく たまご・かまぼこ	ピーマン・たけのこ・にんじん にんにく・しょうが とうもろこし・チンゲンサイ たまねぎ・だいこん・にんじん きよみオレンジ	680 22.8
25 (木)	○	せきはん(ごましお) とうふハンバーグ (やさいあんかけ) すましじる おいおいデザート	もちごめ・こめ・ごま あぶら・さとう でんぷん・あぶら	あずき とうふ・とりにく・おから ハム かまぼこ・なると・とうふ・わかめ とうにゅう・だいずこ	たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく ほうれんそう・たけのこ・にんじん たまねぎ えのきたけ・にんじん・はねぎ いちごピューレ・いちごかじゅう	622 20.8
26 (金)	○	むぎいりごはん さかなとだいずのこうみあえ どさんこじる てづくりふりかけ	こめ・むぎ じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら・あぶら ごま ごま・ごまあぶら・さとう	さわら・だいず ぶたにく・みそ ちりめんじゃこ・かつおぶし	ねぶかねぎ・たまねぎ・しょうが たけのこ・にんじん・さやいんげん キャベツ・もやし・にんじん・はねぎ たまねぎ・とうもろこし・しょうが にんにく	637 28.5
30 (火)	○	チキンライス ポテトサラダ あおのりボールと たまごのスープ	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・マヨネーズ あぶら・さとう でんぷん・さとう・あぶら	とりにく ハム あおのり・スケソウダラ・ベーコン たまご	たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし・グリーンピース きゅうり・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん えのきたけ	619 21.2

卵不使用の
マヨネーズを
使用します

給食室メンバー紹介

調理員
吉田 文香(よしだ ふみか) 植松 浩之(うえまつ ひろゆき)
佐野 有子(さの ゆうこ) 森下 百合(もりした ゆり)
山口 利恵(やまぐち としえ) 石井 孝子(いしい たかこ)
鈴木 亜矢(すずき あや)

栄養士
鳥山 環(とりやま たまき)

給食室一同、愛情をこめて安全でおいしい給食をお届けできるようがんばります! どうぞよろしくをお願いします。

規則正しい生活習慣で、元気に学校生活を送りたい!

ごまめな手洗い 睡眠をしっかりとる バランスのよい食事

★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。

三島市立南小学校 検索 三島市立南小学校ホームページ → 給食 → メニュー

今月の給食は15回です