

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	<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		
1 木	○	ごはん	こめ むぎ			657 22.5	
		げんきどんのぐ	あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん こまつな		
		みそしる	さつまいも	みそ あぶらあげ	たまねぎ はねぎ		
		みかん			みかん		
2 金	○	ごはん	こめ むぎ			547 25.0	
		あかうおのみりんぼし	さとう	あかうお			
		れんこんのきんぴら	ごまあぶら こんにゃく さとう ごま	ぶたにく	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん		
		さといものみそしる	さといも	わかめ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はねぎ		
4-7組 給食なし 5 月	○	ごはん	こめ むぎ			609 27.1	
		さけのパンこやき	マヨネーズ パンこ	さけ			
		やさしいソテー	あぶら		キャベツ こまつな とうもろこし		
		ミネストローネ	マカロニ ジャがいも	ベーコン	たまねぎ セロリ トマト パセリ		
6 火	○	みしまかんしょのひ			JA三島甘藷部会さんより、三島甘藷を53kgいただきました。大学芋に使わせていただきます。味わって食べましょう。		626 22.0
		ごはん	こめ むぎ				
		はっほうさい	あぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ きくらげ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ		
		うすらたまご		うすらたまご			
		だいがくいも	あぶら さつまいも さとう ごま				
かたぬきチーズ		チーズ					
7 水	○	うどん	うどん			582 22.8	
		きつねうどんじる	でんぷん さとう	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ほししいたけ にんじん はねぎ		
		キャベツいりやきつくね	でんぷん さとう	とりにく かとおぶし えんどうまめ	キャベツ		
		こまつなのびたし	さとう		こまつな にんじん しめじ		
8 木	○	ごはん	こめ むぎ			634 29.0	
		ピビンバ (ににくい)	こんにゃく ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく みそ	にんにく		
		ピビンバ (ナムル)	ごまあぶら ごま さとう		こまつな キャベツ とうもろこし		
		わかめスープ		わかめ	にんじん たまねぎ たら たけのこ		
9 金	○	ごはん	こめ むぎ			633 26.0	
		とうふのカレーに	あぶら カレールウ	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん グリンピース		
		キャベツときゅうりのサラダ	さとう あぶら		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		
		みかん			みかん		
12 月	○	ごはん	こめ むぎ			527 29.5	
		ごぼういりハッシュドビーフ	バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	たまねぎ ごぼう にんじん トマトかん マッシュルーム グリンピース		
		りんごサラダ	あぶら さとう		キャベツ とうもろこし りんご きゅうり		
13 火	○	ごはん	こめ むぎ			653 26.0	
		さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら カシューナッツ でんぷん さとう	だいず さわら	しょうが えだまめ		
		きゅうりとにんじんのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう ごま		にんじん きゅうり キャベツ		
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん はねぎ		
14 水	○	まるがたパン	パン	スキムミルク (パン)		573 23.6	
		ポロニアカツ	あぶら じゃがいも こめこ でんぷん さとう	とりにく			
		キャベツ (ソース)	さとう		キャベツ		
		かぶのポトフ		ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ かぶ はくさい セロリ		

風邪に負けない体をつくろう!

※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			1人あたり 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</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>		
15 木	○	ごはん	こめ むぎ			616 25.7	
		さんまのかぼすレモンに	さとう でんぷん	さんま	かぼすかじゅう レモンかじゅう		
		こまつなどにんじんのごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん		
		おざく	こんにゃく さといも さとう	あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ		
16 金	○	ごはん	こめ むぎ			578 24.1	
		にしよくだん(ツナそぼろ)	あぶら さとう	まぐろあぶらづけ あぶらあげ	にんじん たけのこ		
		にしよくだん(いりたまご)		たまご			
		みそしる		とうふ みそ わかめ	にんじん はくさい はねぎ		
		みかん			みかん		
19 月	○	チキンピラフ	あぶら こめ むぎ	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	616 24.9	
		さつまいもとだいずのサラダ	さつまいも マヨネーズ	だいず ポークハム	きゅうり		
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		
		りんごヨーグルト	さとう	ヨーグルト	りんご		
20 火	○	 ふるさときゅうしょくの日 					619 22.0
		ごはん	こめ むぎ				
		トンクドゥフ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	ほししいたけ にんじん さやいんげん		
		わんたんスープ	わんたんのかわ ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん はねぎ		
21 水	○	ごはん	こめ むぎ			638 22.3	
		さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが		
		えのきのごますあえ	さとう ごま		キャベツ えのきたけ にんじん		
		けんちんじる	こんにゃく さといも	あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ		
22 木	○	 とうじこんだて (12月22日 とうじ) 					689 19.1
		ごはん	こめ むぎ				
		かぼちゃのコロッケ(ソース)	さとう こむぎこ パンこ あぶら ごま		かぼちゃ		
		エリンギとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく	エリンギ チンゲンサイ にんじん		
		いものこじる	こんにゃく さといも	みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ		
ゆずゼリー	さとう		ゆずかじゅう				
23 金	○	 おたのしみこんだて 					713 24.8
		ごはん	こめ むぎ				
		もみのきハンバーグ	あぶら さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ		
		やさいソテー	あぶら	ポークハム	にんじん キャベツ とうもろこし		
		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		
おたのしみデザート	さとう こめこ みずあめ ココア あぶら	とうにゅう					
26 月	○	ごはん	こめ むぎ			713 24.8	
		ふゆやさいかレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん りんごかん かぶ カリフラワー ブロッコリー		
		うすらたまご		うすらたまご			
		フレンチサラダ	あぶら さとう	ポークハム	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		かこうこざかな	ごま さとう	いわし			

☆給食の写真や給食を学校ホームページにのせてありますので、ぜひご覧ください
 三島市立南小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食 (左上)

