



# 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	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＞		
2 (月)	○	チキンカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ			685 18.6	
			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) パイナップル(かんづめ)・レモンかじゅう
3 (火)	○	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			602 25.0	
			ぐ	こんにゃく・でんぷん・さとう あぶら	ぶたにく・みそ	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		
		みそしる						えのきたけ・はねぎ
		アーモンドフィッシュ		アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし			
4 (水)	○	ごまみそラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ			618 24.4	
			ラーメンスープ	ごま・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にんにく・しょうが もやし・はねぎ・とうもろこし		
		あげたこやき		こむぎこ・さとう・あぶら	たこ・かつおだし・こんぶだし			キャベツ・ねぎ
		カリカリづけ		さとう・ごまあぶら				きゅうり・にんじん
5 (木)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			608 26.4	
		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
		あおりのポテト		じゃがいも・レッドムーン	あおりの			
		ABCスープ		マカロニ	ベーコン			キャベツ・たまねぎ・にんじん
6 (金)	○	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			635 25.0	
			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		
		たっぷりやさいのごじる		さつまいも	だいず・あぶらあげ・みそ			かぼちゃ・にんじん・ごぼう だいこん・はねぎ
		れいとうみかん						みかん
9 (月)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			594 21.4	
		マーボー豆腐		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		
		こんにゃくサラダ		こんにゃく・ごま・ごまあぶら さとう				キャベツ・きゅうり・にんじん
		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			
10 (火)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			604 19.8	
		かぼちゃのそぼろに		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 たけのこ・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			キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ
		おかかふりかけ		さとう・でんぷん	かつおぶし・のり			まっちゃん・しいたけエキス
11 (水)	○	チキンライス		こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・グリーンピース	583 19.8	
		ジャーマンポテト		じゃがいも・バター	ベーコン・チーズ	たまねぎ・とうもろこし・パセリ		
		あおりのボールスープ		でんぷん・さとう・あぶら	あおりの・スケソウダラ			キャベツ・たまねぎ・にんじん えのきたけ・しめじ・はだいこん
12 (木)	○	わかめごはん		こめ・むぎ	わかめ		600 22.1	
		くろはんぺんのおちゃフライ		こむぎこ・パンこ・コーンフラワー でんぷん・さとう・あぶら	くろはんぺん(さば・いわし・たら)			せんちゃ
		きりぼしだいこんのあえもの		ごま・さとう	きはだまぐろ			きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん
		みそしる		じゃがいも	なまあげ・みそ			たまねぎ・はねぎ

## 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！



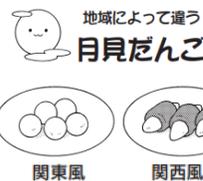
毎日の生活リズムを大切に☺

- ★ 今月の給食は19回です。
- ★ 13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。

ひづけ	牛乳 あかの	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	おもに体をつくるのもとになる	おもに体の調子を整えるのもとになる		
			<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>		
13 (金)	○	むぎいりごはん にくじゃが みそしる しずおかけんさんなっとう	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ なっとう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース えのきたけ・はねぎ	601 26.9	
十五夜こんだて 17 (火)	○	さつまいもごはん ハンバーグの きのこあんかけ すましじる おつきみデザート	ハンバーグ あんかけ 今年 <small>今年の十五夜は 17(火)です</small> さとう	こめ・むぎ さとう あぶら・でんぷん・さとう とうふ・かまぼこ・わかめ かんてん	たまねぎ・しょうが・にんにく トマトペースト 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 にんじん・はねぎ ブルーベリーかじゅう・みかんかじゅう	598 21.3	
18 (水)	○	むぎいりごはん ビビンバ はるさめスープ	むぎいりごはん にくやさいみそ いりたまご はるさめ・ごまあぶら	こめ・むぎ ごま・ごまあぶら・さとう さとう・あぶら わかめ・なると	キャベツ・たけのこ・ピーマン にんじん・にんにく・こまつな チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん はねぎ	618 23.9	
ふるさと きゅうしよくのひ 19 (木)	○	むぎいりごはん ししゃもフライ ごまあえ ぐだくさんじる はまなこさんのりのつくだに	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・コーンフラワー ライむぎこ・あぶら ごま・さとう さつまいも・こんにやく さとう・みずあめ・でんぷん	ししゃも とうふ・あぶらあげ・みそ のり	こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	606 20.7	
20 (金)	○	セルフ ホットドック コロコロやさいのコーンポタージュ	げんまいパン フランクフルト オニオンソース がけ やさいソーテー じゃがいも・こむぎこ・あぶら	こむぎこ・げんまい ショートニング・さとう ごま・さとう あぶら とうにゅう・しろはなまめ ベーコン	スキムミルク 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 キャベツ・レタス・にんじん とうもろこし・たまねぎ・にんじん パセリ	636 22.6	
24 (火)	○	むぎいりごはん チンジャオロース おこげスープ	むぎいりごはん じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら わかめスープ おこげ	こめ・むぎ じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら ごまあぶら もちごめ・あぶら	ぶたにく わかめ・とうふ・なると	ピーマン・たけのこ・にんじん にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・はねぎ	612 24.0
25 (水)	○	あおなとさけのたきこみごはん あつやきたまご にびたし みそしる	こめ・むぎ・ごま・さとう さとう・あぶら・でんぷん	さけ・かつおぶし たまご・かつおだし・こんぶだし とうふ・あぶらあげ・みそ	ひろしまな・きょうな・だいこんのは こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし なめこ・だいこん・たまねぎ・はねぎ	589 23.9	
26 (木)	○	むぎいりごはん とりのごまソース フレンチサラダ ポテトスープ	こめ・むぎ ごま・さとう あぶら・さとう じゃがいも	とりにく チーズ ベーコン	にんにく・しょうが・トマトピューレ キャベツ・きゅうり・とうもろこし しめじ・にんじん・たまねぎ・パセリ	604 23.3	
27 (金)	○	むぎいりごはん さばのみそに ひじきのいために さわにわん	こめ・むぎ さとう・でんぷん こんにやく・あぶら・さとう はるさめ	さば・みそ ひじき・だいず・さつまあげ とうふ・かまぼこ	にんじん・さやいんげん たけのこ・にんじん・えのきたけ はねぎ	584 24.2	
30 (月)	○	ちゅうかどん おこのみまめ	むぎいりごはん ぐ もちげんまい・でんぷん・さとう あぶら	こめ・むぎ でんぷん・ごまあぶら・あぶら しろいんげんまめ・きなこ	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	622 23.6	

### 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9月17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。



三島市立南小学校

検索



三島市立南小学校  
ホームページ → 学校ブログ → 給食