



ひづけ	ぎゅうにゅう牛乳 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	おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる	おもに ^{からだ} 体の ^{ちょうし} 調子を整えるもとになる			
			<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>			
9 (水)	○	★1年生、5・6組(1年生)は、給食はありません。					601 22.2	
		げんきどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
			ぐ	ごま・さとう・あぶら	ぶたにく・みそ	キャベツ・エリンギ・こまつな たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく		
		ごじる	さつまいも	あぶらあげ・だいず・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ			
		くだもの			きよみオレンジ			
10 (木)	1年生 段階 給食	○	コアラパン  中身はカスタード クリームです。 生地にはココアも 使っています。	こむぎこ・みずあめ・さとう あぶら・ココア・でんぷん コーンスターチ	たまご・スキムミルク・かんてん ミルクパウダー	レーズン	688 24.8	
	2年生 と 6年生	○	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 かけ	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			キャベツ・こまつな・にんじん
				コロコロやさいの コーンポタージュ	じゃがいも・こむぎこ	ベーコン・とうにゅう しろはなまめ		とうもろこし・たまねぎ・にんじん パセリ
11 (金)	1年生 段階 給食	○	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ			600 20.6
	2年生 と 6年生	○	カレーライス	ルウ	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・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	
				むぎいりごはん	こめ・むぎ			
			ふくじんづけ	ルウ	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・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	
				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		
				フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
				レモンゼリー	さとう		レモンかじゅう	
14 (月)	1年生 段階 給食	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ				605 23.8
	2年生 と 6年生	○	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		
			げんきヨーグルト	さとう	ヨーグルト			
			むぎいりごはん	こめ・むぎ				
			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		
			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		
			げんきヨーグルト	さとう	ヨーグルト			
15 (火)	1年生 完全 給食 開始	○	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			606 23.3
		○	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		
			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 はねぎ		
			てづくりみかんゼリー	さとう		みかん(かんづめ)		
16 (水)	○	ソフトめん	こむぎこ				614 24.2	
		ミートソース	バター・こむぎこ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず スキムミルク	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			
		ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ あぶら・さとう	ハム	きゅうり・とうもろこし			

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(木)より給食がはじまります。給食になれるために10日(木)から14日(月)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。

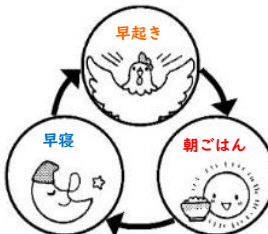
★献立予定表は毎月配布します。献立別に使っている食材がわかるように表示していますので、ご家庭でご活用ください。

★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。



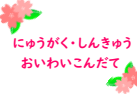
★17日から30日は裏面をご覧ください。

★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 ぎゅうにゅう 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	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>	
17 (木) 	○	わかめごはん		こめ・むぎ	わかめ		575 24.7
		さかなのさいきょうやき		さとう	あかうお・みそ		
		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	
		とんじる		こんにやく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	はくさい・だいこん・にんじん たまねぎ・はねぎ	
18 (金) 	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			583 22.0
		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・グリーンピース	
		かきたまみそしる			たまご・あぶらあげ・わかめ みそ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ はねぎ	
		にしきふりかけ		ごま・さとう・ごまあぶら	かつおぶし・ちりめんじゃこ だいず	にんじん	
21 (月) 	○	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			600 25.1
			ぐ	こんにやく・でんぷん・さとう あぶら・ごま	ぶたにく・みそ	こまつな・たまねぎ・しめじ にんじん・しょうが・にんにく	
		みそしる			わかめ・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・えのきたけ・はねぎ	
		あじつきこざかな		さとう	かたくちいわし		
 ふるさときゅうしよくのひ 22 (火) 	○	たけのこごはん		こめ・むぎ・ごま・さとう	とりにく・あぶらあげ	たけのこ・にんじん・ほししいたけ	587 22.8
		みしまコロッケ		じゃがいも・こむぎこ・パンこ さとう・でんぷん・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
		おひたし			かつおぶし	キャベツ・ほうれんそう・にんじん とうもろこし	
		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	
23 (水) 	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			615 25.1
		さばのみそに		さとう・でんぷん	さば・みそ		
		きりぼしだいこんとツナのあえもの		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	
		さわにわん		はるさめ	とうふ・かまぼこ	にんじん・たけのこ・えのきたけ はねぎ	
24 (木) 	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			618 23.5
		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・にんじん にんにく・しょうが	
		ちゅうかふうコーンスープ		でんぷん	たまご・かまぼこ	とうもろこし・たまねぎ・にんじん だいこん・はねぎ	
		くだもの				きよみオレンジ	
 にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて 25 (金) 	○	せきはん(ごましお)		もちごめ・こめ・ごま	あずき		632 20.8
		とうふハンバーグ (やさいあんかけ)	とうふハンバーグ	あぶら・さとう	とうふ・とりにく・おから	たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく	
			やさいあん	でんぷん・あぶら	ハム	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・わかめ・かまぼこ	にんじん・えのきたけ・はねぎ	
28 (月) 	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			675 27.5
		さかなとだいずのこうみあえ		さつまいも・でんぷん・あぶら さとう・ごまあぶら	さけ・だいず	ねぶかねぎ・たけのこ・たまねぎ にんじん・しょうが	
		どさんこじる		ごま	ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん もやし・とうもろこし・はねぎ しょうが・にんにく	
		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・しいたけエキス	
30 (水) 	○	チキンライス		こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	580 19.8
		マカロニサラダ		マカロニ・マヨネーズ ごま・あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・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	



給食室メンバー紹介

調理員

吉田 文香 (よしだ ふみか)

川口 晴美 (かわぐち はるみ)

諏訪部 操 (すわべ みさお)

植松 浩之 (うえまつ ひろゆき)

佐野 有子 (さの ゆうこ)

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届けられるようがんばります！どうぞよろしくお願いします。





規則正しい生活習慣で、元気に学校生活を送りましょう！



こまめな手洗い



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

三島市立南小学校ホームページ → 給食 → メニュー

