



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	おもなざいりようとそのはたらき			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>	
1 (月) ○	ミートボール カレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・カレールウ	とりにく・ぶたにく・とうにゅう	かぼちゃ・なす・トマト・たまねぎ にんじん・にんにく・しょうが	647 20.1
		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)・レモンかじゅう ぶどうかじゅう	
2 (火) ○	おやこどん みそしる あじつきこさかな	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリンピース	580 27.3
		みそしる	じゃがいも・ごま	とうふ・あぶらあげ・みそ	はくさい・だいこん・にんじん・はねぎ	
		あじつきこさかな	さとう	かたくちいわし		
3 (水) ○	ごまみそラーメン ラーメンスープ あげたこやき こんにゃくのちゅうかサラダ	ちゅうかめん	こむぎこ			636 24.1
		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	
4 (木) ○	むぎいりごはん ポークチャップ こふきいも A B Cスープ	むぎいりごはん	こめ・むぎ			601 27.6
		ポークチャップ	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ	
		こふきいも	じゃがいも			
5 (金) ○	さくらごはん まめじやが たらのつみれじる れいとうみかん	さくらごはん	こめ・むぎ			600 24.1
		まめじやが	じゃがいも・こんにゃく・さとう	だいす・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリンピース	
		たらのつみれじる	でんぶん・さとう・あぶら	たら・とうふ・あぶらあげ・みそ たいのだし	はくさい・にんじん・はねぎ	
8 (月) ○	マーボーどん マーボーどうふ じゃがいものちゅうかサラダ にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	むぎいりごはん マーボーどん じゃがいものちゅうかサラダ	こめ・むぎ でんぶん・さとう・あぶら ごまあぶら			610 22.0
		にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	じゃがいも・ごまあぶら・さとう	とうふ・ぶたにく・だいす・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	
			さとう	スキムミルク	きゅうり・にんじん	
9 (火) ○	たきこみごはん あつやきたまご にびたし みそしる	たきこみごはん	こめ・むぎ・さとう	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリンピース	573 21.5
		あつやきたまご	さとう・あぶら・でんぶん	たまご・かつおだし		
		にびたし			こまつな・キャベツ・にんじん しめじ・とうもろこし	
10 (水) ○	むぎいりごはん かぼちゃのそぼろに かきたまみそしる てづくりふりかけ	むぎいりごはん	こめ・むぎ			620 23.0
		かぼちゃのそぼろに	でんぶん・さとう・あぶら	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	
11 (木) ○	むぎいりごはん ハンバーグのオニオンソースかけ グリーンサラダ ポテトスープ	てづくりふりかけ	ごま・ごまあぶら・さとう	ちりめんじゃこ・かつおぶし だいす・あおのり	にんじん	590 22.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハンバーグのオニオンソースかけ	ごま・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・マッシュルーム トマトペースト・にんにく しょうが・トマトピューレ	
		グリーンサラダ	あぶら・さとう	チーズ	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	こまつな・たまねぎ・にんじん・しめじ	

夏休み明け

生活リズムをととのえよう

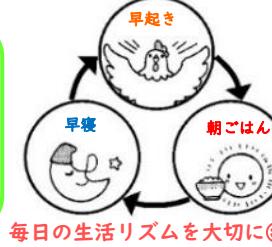
朝日を浴びる

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!



★ 今月の給食は20回です。

★ 12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 ぎゅうにゅう	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき			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 くきいろのグループ>	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>	
12 (金) 	○	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		670 25.2
		ぶりとかんしょのこうみあえ	さつまいも・でんぶん・さとう あぶら・ごまあぶら	ぶり・だいす	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・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	
16 (火) 	○	むぎいりごはん にょくどん	こめ・むぎ			636 28.0
		かつおそばろ	ごま・あぶら・さとう・ごま	かつお・ぶたにく・とりにく こうやどうふ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリンピース・しょうが	
		いりたまご	さとう・あぶら・でんぶん	たまご・かつおだし		
17 (水) 	○	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	こまつな・だいこん・たまねぎ にんじん	600 20.8
ふるさときゅうしょくのひ		セルフ みしまコロッケ バーガー	げんまいパン じやがいも・こむぎこ・でんぶん パンこ・あぶら・さとう	スキムミルク		
			やさいソテー	あぶら	たまねぎ	
		マカロニいりコーンポタージュ	マカロニ・こむぎこ・あぶら	とうにゅう・ベーコン	キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし・たまねぎ・パセリ	
18 (木) 	5年生、7・8組(5年生)は社会科見学のため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。					
	○	チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ	619 23.0
		ジャーマンポテト	じやがいも・バター	ベーコン・チーズ	たまねぎ・とうもろこし・グリンピース	
		あおのりポールスープ	でんぶん・さとう・あぶら	あおのり・スケソウダラ	キャベツ・たまねぎ・にんじん えのきだけ・しめじ・パセリ	
19 (金) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			631 26.8
		さばのみそに	さとう・でんぶん	さば・みそ		
		ひじきのいために	こんにゃく・あぶら・さとう	ひじき・だいす・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
		ごじる	さつまいも	だいす・とうふ・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・はくさい にんじん・はねぎ	
22 (月) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			625 23.5
		チンジャオロース	じやがいも・でんぶん・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	でんぶん	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・ほうれんそう	
		レモンソーダゼリー	さとう		レモンかじゅう・りんごかじゅう	
24 (水) 	○	さけとあおのたきこみごはん	こめ・むぎ・ごま	さけ・かつおぶし	ひろしまな・きょうな・はだいこん	661 23.1
		キャベツいりやきつくね	でんぶん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
		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	
		みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	はくさい・だいこん・にんじん・はねぎ	
25 (木) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			615 24.3
		ジャーチャンどうふ	ごまあぶら・さとう・あぶら でんぶん	あつあげ・ぶたにく・みそ	チングンサイ・たけのこ・にんじん たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	
		おこげスープ	はるさめ・ごまあぶら	わかめ・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・だいこん・はねぎ	
		おこげ	もちごめ・あぶら			
26 (金) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			602 21.2
		ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・コーンスター あぶら	ししゃも		
		きりぼしだいこんのやきそばふう	あぶら	ぶたにく・こんぶ・あおのり	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん	
		ぐだくさんじる	さつまいも・ごま	あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・ほうれんそう・にんじん だいこん	
		おかかふりかけ	さとう・でんぶん	かつおぶし・のり	まっちゃん・しいたけエキス	
29 (月) 	○	むぎいりごはん ぶうちゃんどん	こめ・むぎ			614 25.0
		ぐ	こんにゃく・ごま・でんぶん 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	さつまいも・ごま	なまあげ・みそ	たまねぎ・えのきだけ・だいこん はねぎ	
		てづくりみかんゼリー	さとう		みかん(かんづめ)	
30 (火) 	○	コーンピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ワインナー	とうもろこし・たまねぎ・にんじん パセリ	589 23.1
		ごまドレッシングサラダ	ごま・あぶら・さとう	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
		ポークビーンズ	じやがいも・こむぎこ・バター あぶら	だいす・ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト(かんづめ) トマトピューレ・グリンピース	

★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。

