



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	おもに体をつくるもとになる	おもに体の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>	
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	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 グリーンピース	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	
		あじつきこざかな		さとう	かたくちいわし		
3 (水)	○		ちゅうかめん ラーメンスープ	こむぎこ 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	636 24.1
		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	
		こんにゃくのちゅうかサラダ		こんにゃく・ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん	
4 (木)	○	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			
		A B C スープ		マカロニ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	
5 (金)	○	さくらごはん		こめ・むぎ			600 24.1
		まめじゃが		じゃがいも・こんにゃく・さとう	だいず・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		たらのみれじる		でんぷん・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	
		れいとうみかん				みかん	
8 (月)	○	マーボーどん	むぎいりごはん マーボーどうふ	こめ・むぎ 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	610 22.0
		じゃがいものちゅうかサラダ		じゃがいも・ごまあぶら・さとう		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		
9 (火)	○	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・グリーンピース	573 21.5
		あつやきたまご		さとう・あぶら・でんぷん	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	
		みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・だいこん・たまねぎ・はねぎ	
10 (水)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			620 23.0
		かぼちゃのそばろに		でんぷん・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	
		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 だいず・あおのり	にんじん	
11 (木)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			590 22.3
		ハンバーグのオニオンソースがけ		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	

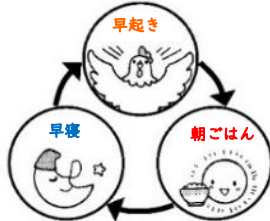
夏休み明け 生活リズムをととのえよう

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！



毎日の生活リズムを大切に☺

★ 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	<div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>あかの グループ</div>	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>	
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・でんぷん・さとう あぶら・ごまあぶら	ぶり・だいず	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) 	○	にしょくどん	むぎいりごはん	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 グリーンピース・しょうが	
			いりたまご	さとう・あぶら・でんぷん	たまご・かつおだし		
		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	
 17 (水) 	○	セルフ みしまコロッケ バーガー	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		600 20.8
			みしまコロッケ (ソース)	じゃがいも・こむぎこ・でんぷん パンこ・あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ	
			やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・にんじん	
		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	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。					619 23.0
		チキンライス		こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ	
		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・グリーンピース	
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・でんぷん	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・だいず・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
		ごじる		さつまいも	だいず・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・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) 	○	さけとあおなのたきこみごはん		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		でんぷん・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 でんぷん	あつあげ・ぶたにく・みそ	チンゲンサイ・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	わかめスープ	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・コーンスターチ 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・でんぷん	かつおぶし・のり	まっちゃん・しいたけエキス	
29 (月) 	○	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			614 25.0
			ぐ	こんにゃく・ごま・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		さつまいも・ごま	なまあげ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・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	ウインナー	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	
		ポークピーンズ		じゃがいも・こむぎこ・バター あぶら	だいず・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・グリーンピース	

★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。



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