

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - (kcal) えんぶん(g)		
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>			
1年生は、給食がありません							
11 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			570 1.9		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	トクドウフ	こめあぶら さとう でんぶん	ぶたにく なまあげ	しょうが しいたけ にんじん チンゲンサイ			
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	とりにく	にんじん はくさい はねぎ			
	のりふりかけ	ごま さとう	のり				
12 (水)	1年生 段階給食①	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	544 2.1		
		むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ポークカレー	こめあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく だっしふんにゅう	しょうが にんにく にんじん			
			こなチーズ	たまねぎ グリンピース			
	2年生 ~ 6年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 3.0	
		むぎいりごはん	こめ むぎ				
		ポークカレー	こめあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく だっしふんにゅう			しょうが にんにく にんじん
		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
	ごまドレッシングサラダ	こめあぶら さとう ごま	ポークハム	キャベツ きゅうり			
13 (木)	1年生 段階給食②	チキンピラフ	こめ むぎ こめあぶら	とりにく	たまねぎ マッシュルーム	494 1.7	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		コーンポタージュスープ	バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	たまねぎ とうもろこし パセリ		
	2年生 ~ 6年生	チキンピラフ	こめ むぎ こめあぶら	とりにく	たまねぎ マッシュルーム		557 2.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		オムレツ	さとう こむぎこ	たまご			
		コーンポタージュスープ	バター こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ		
	かこうこざかな	さとう でんぶん	かたくちいわし				
14 (金)	チョコカル	こむぎこ さとう しょくぶつあぶら チョコレート	たまご だっしふんにゅう		630 1.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター こむぎこ じゃがいも さとう	ウィンナー	にんじん たまねぎ トマト グリンピース			
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう ごま	まぐろあぶらづけ	レタス キャベツ きゅうり にんじん			
17 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			543 1.9		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さけのマスタードやき	マヨネーズ	さけ				
	こまつなのにびたし		あぶらあげ	こまつな にんじん			
	みそしる		とうふ みそ	えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ			
祝 18 (火)	おいわいこんだて		1ねんせいのにゅうがく、2~6ねんせいのしんきゅうをおいわいして、おせきはんでおいわいです。			609 2.2	
	せきはん	もちごめ うるちまい					
	ごましお	ごま とうもろこしでんぶん					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	とりのからあげ	こめあぶら さとう でんぶん こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく			
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ			
	すましじる		かまぼこ とうふ	にんじん だいこん はねぎ			
	おいわいゼリー	さとう しょくぶつあぶら みずあめ	とうにゅう だいすこ	いちご いちごかじゅう			
19 (水)	1年生は、遠足のため、給食がありません						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 2.1		
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	バター こむぎこ こめあぶら	ぶたにく だいす こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ			
		さとう	だっしふんにゅう	にんじん トマト パセリ			
グリーンサラダ	こめあぶら さとう	ポークハム	キャベツ きゅうり				

20日からは、裏面をみてください。



今月の給食目標

□あんぜんなうんぱんやしゅうすなはいぜん、じゅんぴ、あとかたづけをしよう

□たべもののしゅるいをしろう



もくひょうをたっせいする
ためにがんばろう!

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1献立 - (kcal) えんぶん(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	
		2年生は、遠足のため、給食がありません			
20 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			658 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	こめあぶら アーモンド でんぶん さとう	だいず さわら	しょうが	
	おひたし			にんじん こまつな キャベツ	
	みそしる		とうふ みそ	えのきだけ たまねぎ はねぎ	
21 (金)	ちゅうかさいはん	ごまあぶら さとう こめ むぎ	ぶたにく	こまつな	570 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ねぎみそパオズ	こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	ながねぎ キャベツ たまねぎ いら しょうが	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		にんじん たけのこ キャベツ	
	たまごスープ	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ はねぎ	
	7分パスタ	さとう	だし入りパスタ		
24 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			584 2.0
	ぶーちゃんどん	こめあぶら こんにゃく さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	
	くたくさんみそしる	じゃがいも	みそ	ごぼう だいこん はねぎ	
	みかんゼリー	ゼリーの素		みかん	
25 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			557 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのしおこうじやき		さば		
	レタスともやしのおかかあえ	ごまあぶら	かつおけずりぶし	レタス もやし にんじん	
	にくだんごスープ	はるさめ でんぶん パンこ さとう	つくね	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だいこん はねぎ	
26 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			561 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	こめあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム	
	コーンポテト	じゃがいも こめあぶら		ホールコーン えだまめ	
	ABCマカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
ふるさと きゅうしよくの 日 27 (木)	たけのこごはん	こめ むぎ	あぶらあげ	にんじん たけのこ	603 3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	こむぎこ パンこ こめあぶら	ししゃも		
	ごもくまめ	こめあぶら こんにゃく さとう	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん グリンピース	
	すましじる		かまぼこ とうふ	えのきだけ にんじん はねぎ	
28 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			585 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	でんぶん さとう	とりにく	キャベツ しょうが	
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ポークハム	にんじん きゅうり たまねぎ	
	みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ はねぎ	

今月は、14回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

祝

＜保護者の皆様へ＞
ご入学・ご進級おめでとうございます

- ◎1年生は12日より給食が始まります。給食になれるため、12日、13日は段階給食です。段階給食ですが、お腹はいっぱいになりますのでご安心下さい。
- ◎献立予定表は毎月発行します。(来月からは、PTA会員数で配布します。) 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活用ください。
- ◎新学期は環境の変化などで、疲れぎみになります。十分な睡眠をとり、かならず朝食を食べて登校するようにしてください。



◎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。

三島市立向山小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立向山小学校

検索

- ☆19日は1年生は遠足のため、お弁当の準備をお願いします。
- ☆20日は2年生は遠足のため、お弁当の準備をお願いします。

