



三島市立向山小学校

こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - kcal 塩分(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	
1 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			567 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	しょうが たけのこ ピーマン にんにく	
	もずくスープ	でんぷん	もずく とりにく たまご	えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ	
2 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			560 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう しょうぶつあぶら	たまご		
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	こめあぶら でんぷん	ぶたにく	だいこん にんじん キャベツ もやし	
	みそしる		とうふ みそ わかめ	えのきたけ たまねぎ こまつな	
	かしわもち	しょうしんこ さとう	あずき		
8 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			561 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのまめみそやき	さとう ごまあぶら	さけ だいず みそ	はねぎ	
	ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな	
	けんちんじる	こんにゃく でんぷん	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
	おちゃプリン	さとう	とうにゅう	まっちゃ	
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664 3.0
	セルフドッグ				
	ロールせわりパン	こむぎこ ショートニング さとう	だしふんにゅう		
	フランクフルト	さとう	ぶたにく		
	ソース	さとう ごま			
	やさしいため	こめあぶら		キャベツ こまつな にんじん	
10 (水)	クリームスープ	こむぎこ バター こめあぶら じゃがいも しろはなまめ	ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん パセリ	598 2.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが しいたけ にんじん ホールコーン はねぎ	
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ こまつな	
アーモンドフィッシュ	アーモンド さとう ごま	かたくちいわし			
11 (木)	箱根西麓のうみんずさんより、ロメインレタスをプレゼントさせていただきます。				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			624 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	たちうおフライ	こむぎこ パンこ	たちうお		
	ごまソース	さとう ごま			
	ロメインレタスのおかかあえ	ごまあぶら	かつおけずりぶし	ロメインレタス もやし にんじん	
にくだんごスープ	はるさめ でんぷん パンこ さとう	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だいこん はねぎ		
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 1.9
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	げんきどん	こめあぶら さとう	ぎゅうにく	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
	いりたまご	さとう	たまご		
	はくさいスープ		ベーコン	はくさい にんじん ホールコーン はねぎ	
15 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			547 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごまあぶら さとう ごま	さば	しょうが にんにく にら	
	おひたし			にんじん こまつな キャベツ	
	かきたまみそしる		たまご みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 2.0
	カレーごはん	こめ むぎ			
	ドライカレー	こめあぶら	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ポークハム	レタス キャベツ きゅうり	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	
17 (水)	きつねうどん				590 2.3
	うどん	こむぎこ			
	うどんのつゆ		とりにく	しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	
	あぶらあげ	さとう	あぶらあげ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわのおちゃあげ	こむぎこ こめあぶら	ちくわ	まっちゃ	
ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ にんじん		

18日からは、裏面をみてください。



三島市立向山小学校

こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal 塩分(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	
18 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			582 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
	みそしる		とうふ みそ わかめ	えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	
	ミルクプリン	ミルクプリンのもと	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		
19 (金)	キムチチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく	はくさい にんじん にんにく りんご しょうが たまねぎ グリンピース	566 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきぎょうざ	さとう こむぎこ でんぷん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	
	はるさめのいためもの	こめあぶら はるさめ		もやし キャベツ にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ たまご	しいたけ ホールコーン はねぎ	
22 (月)	ふるさときゅうしょくの日 (三島でとれた たまねぎ、こまつな、はねぎをつけています。)				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			593 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのオーロラソース	でんぷん こめあぶら さとう	さわら	しょうが たまねぎ   	
	にびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん	
すましじる		かまぼこ とうふ	にんじん えのきたけ はねぎ		
23 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			567 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	こめあぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび いか	しいたけ タケノコ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	
	わかめスープ	こめあぶら でんぷん	ベーコン わかめ	たまねぎ えのきたけ ホールコーン	
	おこげ	もちごめ しょくぶつあぶら			
きよみオレンジ			きよみオレンジ		
24 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			569 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのてりやき		とりにく	しょうが	
	ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん きゅうり キャベツ	
	すましじる		とうふ	にんじん たまねぎ はねぎ	
かたぬきチーズ		チーズ			
25 (木)	わかめごはん	こめ むぎ さとう	わかめ		595 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	さとう こんにゃく じゃがいも	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん グリンピース	
	だいずとじゃこのごまあげ	でんぷん こめあぶら さとう ごま	だいず ちりめんじゃこ		
	みそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ えのきたけ こまつな	
26 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			613 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう こめあぶら でんぷん	ぎゅうにく	ももかんづめ しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな	
	とうふとチンゲンサイのスープ	ごまあぶら でんぷん	とうふ	たまねぎ ホールコーン えのきたけ チンゲンサイ	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	
30 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			598 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	ししゃも		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	
	ぐたくさんみそしる	こんにゃく じゃがいも	とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
31 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 1.5
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	マーボーどうふどん	こめあぶら さとう でんぷん ごま	ぶたにく とりにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ タケノコ はねぎ	
	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		にんじん きゅうり 	
ソフトクリームヨーグルト	さとう	にゅうせいひん			

今月の給食は、19回の予定です。



□楽しい食事をしよう
□食べ物の3色分けを知ろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!