



こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

Table with columns: ひつけ, こんだて, おもなざいりょうとそのはたらき (subdivided into <きいろのなかま>, <あかのなかま>, <みどりのなかま>), kcal-塩分g. Rows include dates from 1 (木) to 15 (木).

16日からは、裏面をみてください。

Footer area containing a small illustration of children, text: 'よくかんでのこさずたべよう', 'けんこうなほねとはをつくるたべものをしよう', and a speech bubble: 'もくひょうをたっせいするためにがんばろう!'.



こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

ひつけ	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 <small>しよくどん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<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 <small>しよくどん</small>	
16 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			605 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	
	きりほしだいこんのもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん	
	すましじる		かまぼこ とうふ	えのきたけ にんじん はねぎ	
	みずまんじゅう	さとう でんぷん	あずき		
	19~23日は、ふるさとぎゅうしょくしゅうかんです。わたしたちのすむ、しすおかけんや三島市(みしまし)でとれるしょくざいをつけています。				
19 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			590 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそばろに	こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	ぶたにく だいす	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	
	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	
	すいか			すいか	
20 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			566 2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	さけ		
	くきわかめきんぴら	こんにやく こめあぶら さとう	くきわかめ ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう	
	みそしる		とうふ みそ	なめこ こまつな	
21 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 3.1
	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 こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
	ぶくじんづけ	さとう		だいこん きゅうり なす れんこん しょうが	
	グリーンサラダ	こめあぶら さとう		レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	
22 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 2.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	こまつなぶたどん	しらたき こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	
	みそしる		あぶらあげ みそ	なす たまねぎ はねぎ	
	おこのみまめ	でんぷん こめあぶら さとう	しろいんげんまめ きなこ		
23 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			584 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	くろはんぺんおちゃフライ	でんぷん さとう こむぎこ パンこ こめあぶら	さば いわし たら	せんちゃ	
	おひたし			こまつな キャベツ ホールコーン	
	けんちんじる	こんにやく じゃがいも 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	
	かたぬきレアチーズ	さとう	チーズ だっしふんにゅう	いちごかじゅう レモンかじゅう	
26 (月)	たきこみごはん	こめ むぎ さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ グリンピース	563 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しらすとおおさのたまごやき	さとう でんぷん しょくぶつあぶら	たまご しらす あおさ		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	だいす さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	
	すましじる		とうふ かまぼこ	にんじん えのきたけ はねぎ	
27 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			572 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	すぶた	でんぷん こめあぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン	
	はるさめスープ	はるさめ	ポークハム	えのきたけ にんじん はくさい こまつな	
28 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			613 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいすのナッツあえ	こめあぶら アーモンド でんぷん さとう	さわら だいす	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	えのきたけ たまねぎ はねぎ	
29 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			614 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのトマトソースかけ	さとう	とりにく	にんにく しょうが	
	キャベツソテー	こめあぶら	ベーコン	にんじん キャベツ	
	コーンスープ	バター こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう 生クリーム	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ	
30 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			616 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	こめあぶら カレールウ	とうふ ぶたにく だいす とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも こめあぶら さとう		にんじん きゅうり	
	れいとうみかん			みかん	

今月の給食回数は、22回の予定です。



□よくかんでのこさずたべよう
□けんこうなほねとはをつくるたべものをしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!