



2023



三島市立向山小学校

こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 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>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</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>しよくひん</small>	
1日、2日は三島給食の献立表です。別紙をごらんください。					
6 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			620 20.6 18.9 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	こめあぶら ジャがいも	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 グリーンピース	
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ハム	レタス キャベツ きゅうり コーン	
	れいとうりんご			りんご	
7 (火)	こくとうすまきパン	こむぎこ こくとう さとう	だっしふんにゅう		673 24.9 27.6 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハムカツ	こめあぶら こめこ でんぷん さとう ジャがいも	とりにく だいすたんぱく		
	こまつなソテー	こめあぶら		にんじん キャベツ こまつな	
	あきあじシチュー	バター こむぎこ さつまいも くり	なまクリーム きゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ しめじ ぶなしめじ かぼちゃ パセリ	
8 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			577 21.7 18.6 1.7
	あつやきたまご	さとう しょくぶつあぶら でんぷん	たまご		
	ごまあえ	ごま さとう		にんじん こまつな キャベツ	
	とんじる	さといも こんにゃく	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん はねぎ ごぼう	
	みかん			みかん	
9 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			600 24.5 20.4 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボーとうふ	こめあぶら さとう でんぷん マーボーとうふのもと	ぶたにく だいす みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ はねぎ	
	ジャがいものちゅうかさサラダ	ジャがいも ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり	
	ラムネがたチーズ		チーズ		
10 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			541 21.8 15.4 1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いかリングフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ でんぷん さとう	いか だいすたんぱく		
	はるさめとハムのいためもの	こめあぶら はるさめ ごまあぶら	ハム	もやし キャベツ コーン にら	
	けんちんじる	こめあぶら こんにゃく さといも 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	
13 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			578 27.8 19.9 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのレモンしょうゆあえ	こめあぶら でんぷん さとう	さわら だいす	しょうが レモン ねぶかねぎ	
	こまつなとはくさいのおかかあえ		かつおぶし	こまつな はくさい にんじん	
	かきたまみそしる		たまご みそ	たまねぎ えのき はねぎ	
14 (火) ふるさと きゅうしよく のひ 	「みしまバーニャの日」箱根西麓三島野菜を使って、バーニャカウダ風のオリジナルソースと楽しみます。 箱根西麓三島を野菜を子ども達に知ってほしいとJAふじ伊豆さんより三島市の全小学校で無償で提供していただきます。				
	チキンピラフ	こめ むぎ こめあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	538 19.3 19.8 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	バーニャカウダ やさい ソース	さつまいも		ブロッコリー にんじん	
	やさいスープ	オリーブオイル しおこうじ	とうにゅう ツナ	にんにく	
	みかん			たまねぎ にんじん はくさい こまつな みかん	
15 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
しょうゆラーメンスープ		なると やきぶた	にんにく しょうが チンゲンサイ もやし ねぶかねぎ		
ぎょうざ	さとう こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが		
やさいソテー	こめあぶら		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		
16 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			609 22.5 20.1 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	さとう でんぷん ラード	とりにく えんどうまめ かつおぶし	キャベツ しょうが	
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	でんぷん	こんぶ ぶたにく	ほしだいこん にんじん もやし キャベツ	
	ポテトスープ	ジャがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
	ファイバーヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう かんてん にゅうせいひん		

17日からは、うら面を見てください。



2023

三島市立向山小学校

こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 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>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</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>しよくひん</small>	
17 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			571 22.0 19.4 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ でんぷん さとう	ししゃも		
	あおなとひじきのにびたし	こめあぶら	ひじき あぶらあげ	キャベツ こまつな	
	みそしる	さつまいも	みそ	えのき たまねぎ はねぎ	
	かつおぶりかけ	こま さとう でんぷん こむぎ	かつお ひじき のり		
20 (月)	さつまいもごはん	さつまいも こめ むぎ			572 22.9 21.5 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのカボスレモンに	でんぷん さとう	さんま	かぼす レモン	
	にびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな はくさい にんじん	
	ぐだくさんみそしる	こんにゃく	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
	かこうござかな	ごま さとう	かたくちいわし		
21 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			655 28.5 25.6 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	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	
	はるさめスープ	はるさめ	ベーコン わかめ	しめじ にんじん キャベツ	
	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		
22 (水)	1年生 校外学習のため給食なし				
	ビビンバ むぎいりごはん	こめ むぎ			572 25.8 20.5 1.9
	にくみそ	こめあぶら こんにゃく でんぷん さとう ごま	ぶたにく みそ	にんにく	
	ナムル	ごまあぶら		にんじん もやし こまつな キャベツ	
	いりたまご	こめあぶら さとう	たまご		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
わかめスープ		わかめ	にんじん たまねぎ えのき はねぎ だけのこ		
23日 祝日(勤労感謝の日)					
24 (金)	わしょくの日	和食文化をまもり、伝えていくことの大切さについて考える日です。			
	むぎいりごはん	こめ むぎ			578 26.7 15.4 2.3
	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	
	ほうれんそうとはくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん	
	すましじる		かつおぶし とうふ	にんじん だいこん はねぎ	
			もみじかまぼこ いちようかまぼこ		
みかん			みかん		
27 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			572 22.8 19.7 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのしおこうじやき	しおこうじ	とりにく		
	やさいのアーモンドいため	アーモンド こめあぶら		たまねぎ にんじん キャベツ	
	はるさめスープ	はるさめ	かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	
	すりおろしりんご	さとう		りんご	
28 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			556 23.6 14.3 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそおでん	こんにゃく さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ	だいこん 	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	みそだれ	さとう でんぷん	みそ		
ツナのあえもの	さとう	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ		
29 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			577 27.7 20.8 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	さけ		
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく	くきわかめ ぶたにく	にんじん ごぼう	
	なめこのみそしる		とうふ みそ	なめこ こまつな たまねぎ	
30 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			601 19.5 19.3 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいこんのそばろに	さとう でんぷん	とりにく	だいこん にんじん いんげん	
	ミックスかりんとう	さつまいも アーモンド こめあぶら でんぷん さとう ごま	だいず 		
	みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	

今月は、18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。