



2024 こんだてよていひょう

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) 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	<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 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			604 23.6 21.1 1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チリコンカン	こめあぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ	
	やさいのドレッシングあえ	こめあぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり コーン	
	みかん			みかん	
2 (金)	<b>せつぶんこんだて</b> <b>せつぶんは、きせつのかわりめにびょうきなどのわざいらいをおいはらうぎょうじです。</b>				576 26.1 20.0 1.9
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのソースあえ	でんぷん こめあぶら パンこ さとう	いわし		
	はくさいのおかかあえ		かつおけすりぶし	はくさい ほうれんそう にんじん	
	すましじる		かまぼこ とうふ	にんじん だいこん はねぎ えのき	
5 (月)	ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぶたにく	こまつな	532 20.8 21.5 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はるまき	あぶら (だいず こめ ごま) はるさめ でんぷん みずあめ さとう こむぎこ ラード	だいずたんぱく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		にんじん タケノコ キャベツ	
	サンラータン	でんぷん	たまご ぶたにく とうふ	しいたけ にんじん ねぶかねぎ	
6 (火)	<b>6年1組が考えたきゅうしょく</b> <b>家庭科の授業でえいようバランスについて学び、英語のMy Dream School Lunch! でこんだてを考えプレゼンをしました。</b>				588 26.6 23.8 2.2
	ナン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	こめあぶら	だっしふんにゅう こなチーズ だいず きゅうにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	
	フレンチサラダ	さとう こめあぶら		キャベツ きゅうり コーン	
	みかんゼリー	みずあめ さとう		みかん	
7 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			592 26.7 20.7 1.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのオーロラソースあえ	こめあぶら でんぷん さとう	さわら	しょうが たまねぎ	
	にびたし			ほうれんそう はくさい コーン	
	すましじる		かまぼこ わかめ とうふ	にんじん えのき はねぎ	
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 26.3 17.4 1.8
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぶーちゃんどん	こめあぶら いとこんにやく さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	
	ぐたくさんみそしる	さつまいも	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
	ミルクプリン	ミルクプリンのもと	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		
9 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			613 27.7 21.8 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶりのてりやき	さとう でんぷん	ぶり		
	ふうふきだいこん	こんにやく さとう でんぷん	なまあげ ぶたにく みそ	だいこん	
	みそしる	じゃがいも	わかめ あぶらあげ みそ	にんじん えのき はねぎ	
<b>12日 (月) 祝日</b>					
13 (火)	すぎやきごはん	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	542 23.0 17.3 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう しょくぶつあぶら	たまご		
	キャベツとちくわのいためもの	ごまあぶら	ちくわ	キャベツ にんじん たまねぎ	
	さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ みそ わかめ	えのき はねぎ	
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		716 25.2 26.9 2.2
	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 さとう	ぶたにく だいず 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 トマト パセリ	
	パンブキンサラダ	マヨネーズ じゃがいも	ハム	かぼちゃ きゅうり たまねぎ	
	おこめdeガトーショコラ	さとう こめこ しょくぶつあぶら	とうにゅう カカオ		
15 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			544 20.2 16.8 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	エビフライ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	たまご えび だいずこ		
	ゴマソース	ごま さとう			
	おひたし			ほうれんそう キャベツ コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
	みかん			みかん	



□けんこうをかんがえたしょくじをしよう  
□びょうきにまけないからだをつくるしょくじをとろう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう!



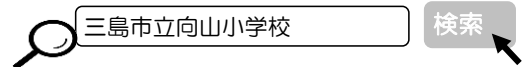
2024 こんだてよていひょう

Table with columns for date (ひづけ), menu (こんだて), food categories (おもなざいりょうとそのはたらき), and nutritional information (I利キ-(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 塩分(g)). Rows include dates from 16 (金) to 29 (木).

今月は19回の予定です。仕入れや天候などにより献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

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



□けんこうをかんがえたしょくじをしよう
□ぴょうきにまけないからだをつくるしょくじをとろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!