



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 ふたにく 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)	せつぶんこんだて 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。				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	でんぶん 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	
ふくまめ		だいず			
5 (月)	ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ふたにく	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 でんぶん みずあめ さとう こむぎこ ラード	だいずたんぱく ふたにく	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	でんぶん	たまご ふたにく とうふ	しいたけ にんじん ねぶかねぎ	
6 (火)	6年1組が考えたきょうしょく 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。				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 でんぶん 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	ふたにく	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 きゅうにゅう		
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 でんぶん	ぶり		
	ふうふきだいこん	こんにやく さとう でんぶん	なまあげ ふたにく 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	
12日 (月) 祝日					
13 (火)	すきやきごはん	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	ふたにく 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 でんぶん 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!



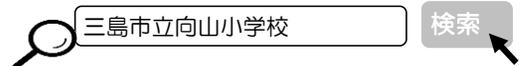
2024 こんだてよていひょう

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		
16 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			530 25.2 18.2 2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	〔さばのしおやき〕		さば	しょうが		
	〔だいこんおろし〕	さとう		だいこん		
	かぶときゅうりのつけもの	ごま	しおこんぶ	きゅうり かぶ		
みそしる		とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ しめじ はねぎ			
19 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			572 23.1 19.8 2.1	
	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あえ	こめあぶら アーモンド		にんじん キャベツ たまねぎ		
	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 はねぎ		
みかん			みかん			
20 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			622 26.7 24.9 1.7	
	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	アーモンド こめあぶら さとう でんぷん	さわら だいず			
	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう はくさい にんじん		
	みそしる	さといも	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ えのき		
21 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			544 22.6 15.2 2.8	
	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		
	〔うすらのたまご〕		うすらのたまご			
	〔みそだれ〕	さとう でんぷん	みそ			
	ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん きゅうり キャベツ		
のりふりかけ	ごま さとう	のり				
22 (木)	▲ ふじっぴー給食 ▲		静岡県は土地が豊かで食材が多くとれることから「食材王国」と呼ばれています。			619 26.2 20.3 1.9
	むぎいりごはん	こめ むぎ	しずおかけんとれた こめ はくさい ちんげんさい	ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん ヨーグルトをつかっています。		
	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 タケノコ たまねぎ ビーマン		
	ちんげんさいとたまごのスープ		ハム たまご	にんじん はくさい チンゲンサイ		
	たんなヨーグルト	さとう	ヨーグルト			
23日(金) 祝日						
26 (月)	6年2組が考えたきゅうしょく		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。			669 28.5 29.2 2.7
	ケチャップライス	こめあぶら こめ むぎ	ハム	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ミルク コーヒー	さとう				
	とりのてりやき	さとう	とりにく	しょうが		
	ブロッコリーのサラダ	マヨネーズ こめあぶら さとう		ブロッコリー キャベツ		
コーンポタージュスープ	バター こむぎこ	なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	パセリ たまねぎ コーン			
27 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			524 23.3 18.9 1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やきししゃも		ししゃも			
	ほうえんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう はくさい にんじん		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	えのき はだいこん たまねぎ		
28 (水)	むぎいりごはん	こめあぶら こめ むぎ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ホールコーン	543 21.5 17.0 1.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マーボー豆腐	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく タケノコ たまねぎ しいたけ はねぎ		
	じゃがいものちゅうかサラダ			にんじん きゅうり		
	いちご			いちご		
29 (木)	6年3組が考えたきゅうしょく		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。			607 20.0 19.9 1.7
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ツナコロッケ	こめあぶら パンこ こめこ こむぎこ さとう	まぐろあぶらづけ	たまねぎ キャベツ		
	キャベツのソテー	こめあぶら		ほうれんそう はくさい にんじん		
	とんじる	さといも こんにゃく	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん はねぎ こぼろ		
みかん			みかん			

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





今月の給食目標

□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!