



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			1日分 (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		
9 (火)	1年生 きゅうしょくなし				603 23.7 16.7 2.1	
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのソースいため	こめあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム		
	コーンポテト	じゃがいも こめあぶら		ホールコーン えだまめ		
	ABCマカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー			
10 (水)	1年生 段階給食①	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	587 22.0 20.7 2.3	
		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 にんじん たまねぎ グリンピース
	2年生 ~ 6年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		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		
ごまドレッシングサラダ	こめあぶら さとう ごま	ポークハム	キャベツ きゅうり			
11 (木)	1年生 段階給食②	チキンピラフ	こめ むぎ こめあぶら	とりにく	たまねぎ マッシュルーム	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		コーンポタージュース	バター こむぎこ さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	
	2年生 ~ 6年生	チキンピラフ	こめ むぎ こめあぶら	とりにく	たまねぎ マッシュルーム	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		オムレツ	さとう こむぎこ	たまご		
コーンポタージュース	バター こむぎこ さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ			
かこうござかな	さとう でんぷん ごま	かたくちいわし				
12 (金)	メープルロール	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう たまご		578 17.5 24.9 2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	ぶたにく	たまねぎ		
	ソース	こめあぶら				
	やさいのソテー	こめあぶら		にんじん キャベツ こまつな		
	はくさいのスープ		とりにく	たまねぎ えのき はくさい パセリ		
15 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 24.2 15.6 2.2	
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ぶーちゃんどん	こめあぶら こんにゃく さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな		
	ぐだくさんみそしる	じゃがいも こんにゃく	みそ あぶらあげ	ごぼう だいこん はねぎ		
	みかんゼリー	ゼリーのもと		みかん (かんづめ)		
16 (火)	2年生 きゅうしょくなし				515 22.1 15.7 2.2	
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	おやかどんのぐ	こめ むぎ さとう	とりにく たまご	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース		
	みそしる	さといも	わかめ みそ とうふ	はねぎ		
	アソドミルク (のむヨーグルト)	さとう	にゅうせいひん			
17 (水)	1年生 きゅうしょくなし				634 26.4 25.1 2.2	
	コーンピラフ	こめ むぎ バター	ウインナー	たまねぎ にんじん コーン グリンピース		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ポテトとおこめのササミカツ	こめあぶら じゃがいも こめこ	とりにく だいす			
	ミネストローネスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン チーズ だいす	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ トマト パセリ		
きよみオレンジ			きよみオレンジ			
18 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			539 26.6 20.1 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さけのマスタードやき	マヨネーズ	さけ			
	こまつなのびたし		あぶらあげ	こまつな にんじん		
	みそしる		とうふ みそ	えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ		

19日からは、裏面をみてください。



□あんぜんなうばんやじょうすなはいせん、じゅんび、あとかたづけをしよう
□たべものしゅるいをしよう



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 よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 (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		
19 (金) 	祝いこんだて	1ねんせいのにゅうがく、2～6ねんせいのしんきゅうをおいわいて、おせきはんでおいわいです。			614 24.2 24.1 1.9	
	せきはん	もちごめ うるちまい	あすき			
	ごましお	ごま とうもろこしでんぶん				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	こめあぶら さとう でんぶん こむぎこ	とりにく			しょうが にんにく
	ごまあえ	ごま さとう				こまつな キャベツ
	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
	おいわいいちごゼリー	さとう しょくぶつあぶら みずあめ	とうにゅう だいすこ			いちご いちごかじゅう
22 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ				547 23.9 20.3 1.9
	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 でんぶん	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		
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	とりにく	にんじん はくさい はねぎ		
	のりふりかけ	ごま さとう	のり			
23 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 24.3 17.8 2.1	
	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	ぶたにく だいす こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ		
		さとう	だっしふんにゅう	にんじん トマト パセリ		
	グリーンサラダ	こめあぶら さとう	ポークハム	キャベツ きゅうり		
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			646 28.0 25.8 2.2	
	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 でんぶん さとう	だいす さわら	しょうが		
	おひたし			にんじん こまつな キャベツ		
	みそじる		とうふ みそ わかめ	えのきたけ たまねぎ はねぎ		
25 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			583 20.5 22.2 2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	はながたハンバーグ	さとう しょくぶつあぶら		たまねぎ にんじん にんにく しょうが		
	てりやきソース	さとう でんぶん				
	キャベツとツナのいためもの	こめあぶら ツナ		キャベツ たまねぎ にんじん		
	みそじる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	えのき はねぎ		
ふるさと ぎゅうしよくの日 26 (金)	たけのこごはん	こめ もちごめ むぎ	あぶらあげ	にんじん たけのこ	509 23.1 16.3 2.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やきししゃも	こむぎこ パンこ こめあぶら	ししゃも			
	こまつなソテー	ごまあぶら		にんじん キャベツ こまつな		
	すましじる		かまぼこ とうふ わかめ	えのきたけ にんじん はねぎ		
29日 祝日						
30 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			618 20.4 27.4 1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	たちうおフライ	パンこ こむぎこ	たちうお			
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ハム	にんじん きゅうり たまねぎ		
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ しめじ キャベツ パセリ		

今月は、15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。



<保護者の皆様へ> ご入学・ご進級おめでとうございます

- ◎1年生は10日より給食が始まります。給食になれるため、10日、11日は段階給食です。お腹は満たされる量になっていますが、必要があればおうちで捕食をあげてください。
- ◎献立予定表は毎月発行します。(来月からは、PTA会員数で配布します。)使っている食材がわかるように表示しています。ご家庭でご活用下さい。
- ◎新学期は環境の変化などで疲れやすくなっています。十分な睡眠をとり、必ず朝食を食べて登校するようにして下さい。



◎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



三島市立向山小学校

検索