



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栄養-(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 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			544 22.7 18.3 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	しょうが たけのこ ピーマン にんにく	
	もずくスープ	でんぷん	もずく とりにく たまご	えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ	
2 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			532 21.7 15.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう しょうぶつあぶら でんぷん	たまご		
	きりぼしだいこんのいためもの	こめあぶら でんぷん	ぶたにく	だいこん にんじん キャベツ もやし	
	みそしる	じゃがいも	とうふ みそ わかめ	えのきたけ たまねぎ はねぎ	
ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		
7 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			607 29.1 24.2 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが しいたけ にんじん コーン はねぎ	
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ こまつな	
アーモンドフィッシュ	アーモンド さとう ごま	かたくちいわし			
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 25.3 22.7 2.1
	カレーごはん	こめ むぎ			
	ドライカレー	こめあぶら	ぶたにく だいす	にんにく しょうが 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	ポークハム	レタス キャベツ きゅうり	
ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		
9 (木)	ちゅうかさいはん	ごまあぶら さとう こめ むぎ	ぶたにく	こまつな	577 25.7 16.6 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークパオズ	こむぎこ こんにゃくこ さとう でんぷん パンこ ごまあぶら	だいす ぶたにく	たまねぎ たけのこ きゃべつ しいたけ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		にんじん たけのこ キャベツ	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ たまご	たまねぎ はねぎ	
	ファイバーヨーグルト		にゅうせいひん		
10 (金)	ふるさとぎゅうしょくの日	「のうみんずさん」より、みしまでとれたロメインレタスをプレゼントしていただきます。			524 27.2 12.7 2.4
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじフライ	こむぎこ パンこ	あじ		
	ごまソース	さとう ごま			
	ロメインレタスのおかかあえ	ごまあぶら	かつおけすりぶし	ロメインレタス もやし にんじん	
にくだんごスープ	はるさめ でんぷん パンこ さとう	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ しめじ だいこん はねぎ		
13 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			524 27.2 12.7 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのしおこうじやき	しおこうじ	さけ		
	おひたし			にんじん こまつな きゃべつ	
	かきたまみそしる		たまご みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	
ヤクルト	ヤクルト				
14 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			533 24.3 17.5 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのてりやき	さとう	とりにく	しょうが	
	ツナのおえもの	さとう	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
かたぬきチーズ		チーズ			
15 (水)	カレーうどん				621 27.7 24.4 2.8
	うどん	こむぎこ			
	カレーうどんのつゆ		ぶたにく かまぼこ こなチーズ だっしふんにゅう あぶらあげ	しいたけ にんにく たまねぎ にんじん はねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわのおちゃあげ	こむぎこ こめあぶら	ちくわ	おちゃ	
ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ		
16 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			586 25.9 18.9 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのオーロラソース	でんぷん こめあぶら さとう	さけ	しょうが たまねぎ トマト	
	ジャーマンポテト	じゃがいも こめあぶら	ベーコン	たまねぎ	
やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ パセリ		
17 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			575 27.7 24.4 2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	こめあぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび いか	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	
	ちゅうかスープ	こめあぶら ごま ごまあぶら でんぷん	ベーコン わかめ	たまねぎ えのきたけ コーン	
チーズ		チーズ			

20日からはうら面をごらんください。



楽しい食事をしよう
食べ物の3色分けを知ろう



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			I栄養-(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>	
20 (月)	キムチチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく	はくさい にんじん にんにく りんご しょうが たまねぎ グリンピース	554 22.1 18.4 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきぎょうざ	さとう こむぎこ でんぷん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	
	はるさめのいためもの	こめあぶら はるさめ		もやし キャベツ にんじん にら	
	ちゅうかコンスープ	でんぷん	とうふ たまご	しいたけ コーン たまねぎ	
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 25.0 31.4 3.0
	セルフドッグ				
	ロールパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		
	フランクフルト	さとう	ぶたにく		
	ソース	さとう			
	やさしいため	こめあぶら		キャベツ こまつな にんじん	
クリームスープ	こむぎこ バター こめあぶら じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ しろはなまめ	たまねぎ にんじん パセリ		
22 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			574 22.7 22.4 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ らいむぎこ	ししゃも		
	ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく 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	
23 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			563 28.3 19.5 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき		さば チーズ		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん さやいんげん	
ぐだくさんみそしる	こんにゃく じゃがいも	とうふ みそ	ごぼう にんじん こまつな だいこん		
24 (金)	うんどうかい おうえんメニュー！「あしたカツ！」				612 20.9 20.8 1.8
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あしたカツ	パンこ でんぷん さとう こめあぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ なかねぎ	
	ポイルキャベツ (ソースつき)	さとう		キャベツ	
	とりにくとポテトのスープ	じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ えのき こまつな	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	
28 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			568 23.5 13.6 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
	みそしる		とうふ みそ わかめ	えのきたけ たまねぎ こまつな	
	ミルクプリン	ミルクプリンのもと	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		
29 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			556 21.7 22.3 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	イワシのうめに	さとう でんぷん	いわし	しそ うめ	
	やさしいいそマヨネーズあえ	マヨネーズ	のり	ほうれんそう きゅうり キャベツ	
	みそしる		みそ とうふ わかめ	たまねぎ なめこ はねぎ	
30 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			709 30.7 28.5 2.2
	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 さとう ごま あげあぶら でんぷん	さわら だいず		
	おひたし			にんじん こまつな きゃべつ	
	とんじる	こんにゃく さといも	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
31 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 21.3 16.4 1.4
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	マーボー豆腐どん	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ タケノコ はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり	
すりおろしりんご	さとう		りんご		

今月の給食は、20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。

今月の給食目標

□楽しい食事をしよう
□食べ物の3色分けを知ろう

もくひょうをたっせいするために
がんばろう！



3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

よくいくレンジャー

3つのいろをそろえて、げんきにすごそう！3にんそろうとパワーがでるよ！

そろわないとパワーがでないぞ！