



2024

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値 [*] -(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 (金) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 590 24.5 20.4 1.8 |
| | 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 マーボー豆腐のもと | 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 たけのこ はねぎ | |
| | じゃがいものちゅうかさサラダ | じゃがいも ごまあぶら さとう | | にんじん きゅうり | |
| | かたぬきチーズ | | チーズ | | |
| 5 (火) | さつまいもごはん | さつまいも こめ むぎ | | | 513 20.2 18.2 2.3 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | がんものにつけ | | | | |
| | にびたし | さとう | あぶらあげ | こまつな はくさい にんじん | |
| | ぐたくさんみそしる | 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 | |
| | かこうごさかな | ごま さとう | かたくちいわし | | |
| 6 (水) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 546 21.2 18.7 1.7 |
| | 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 | | |
| | 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 | |
| 7 (木) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 555 21.5 16.1 2.0 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | くろはんぺんおちゃフライ | | | | |
| | 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 いら | |
| | 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 | |
| 8 (金) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 560 27.2 19.6 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 だいず | 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 | |
| 11 (月) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 497 21.4 16.7 2.4 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | やきししゃも | | ししゃも | | |
| | ごまいりにびたし | ごま | | こまつな キャベツ にんじん コーン | |
| | みそしる | | あぶらあげ みそ | だいこん たまねぎ はねぎ | |
| | のりのつくだに | さとう | のり | | |
| 12 (火) | だいずわかめごはん | こめ むぎ こめあぶら | だいず わかめ | | 639 21.4 28.0 2.5 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | かんしょみしまコロッケ | さつまいも パンこ さとう | とうにゅう | | |
| | キャベツとちくわのいためもの | ごまあぶら ごま | ちくわ | たまねぎ キャベツ | |
| | たまごスープ | でんぷん | とりにく たまご | たまねぎ えのき ほうれんそう | |
| 13 (水) | ちゅうかめん | こむぎこ | | | 598 23.3 23.1 2.1 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | ジャージャーめん | こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら | ぶたにく みそ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん タケノコ しいたけ はねぎ | |
| | れんこんサラダ | マヨネーズ ごま さとう | | れんこん にんじん キャベツ | |
| 14 (木) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 553 25.7 19.1 2.2 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | さけのみそマヨネーズやき | マヨネーズ | さけ みそ | | |
| | やさしいアーモンドいため | 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 しめじ はねぎ | |
| 15 (金) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 514 19.6 18.3 2.0 |
| | 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 | |
| | きりほ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 | じゃがいも | ベーコン | たまねぎ にんじん パセリ | |
| 18 (水) | 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 | 518 24.0 15.5 3.0 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | ポークチャオズ | こむぎこ こんにゃくこ さとう パンこ | だいず ぶたにく こんぶ かつお ほたて | たまねぎ タケノコ キャベツ しいたけ | |
| | ちゅうかいため | ごまあぶら | | にんじん タケノコ キャベツ | |
| | ちゅうかコーンスープ | でんぷん | とうふ たまご | えのき コーン はねぎ | |

18日からは、うら面を見てください。



2024

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 | | | 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 | | |
| 19 (火) | こくとうパン | こむぎこ こくとう さとう | だっしふんにゅう | | 658 24.4 27.5 2.3 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | ポロニアカツ | こめあぶら こめこ でんぷん さとう じゃがいも | 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 | なまクリーム ぎゅうにゅう 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 | | |
| 20 (水) | ビビンバ むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 559 25.4 20.6 1.9 | |
| | にくみそ | こめあぶら こんにゃく でんぷん さとう こま | ぶたにく みそ | にんにく | | |
| | ナムル | こめあぶら | | 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 たけのこ | | | |
| 21 (木) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 510 20.8 12.1 2.1 | |
| | 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 | | |
| | 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 | | |
| 23日 祝日 (勤労感謝の日) | | | | | | |
| 22 (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。 | | | | 535 22.7 16.9 2.0 |
| | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | いわしのかばやき | でんぷん | いわし | | | |
| | 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 もみじかまぼこ いちょうかまぼこ | にんじん だいこん はねぎ | | |
| みかん | | | みかん | | | |
| 25 (月) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 517 25.3 17.5 2.0 | |
| | 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 | | | |
| | こまつなとしめじのにびたし | | あぶらあげ | こまつな しめじ にんじん | | |
| | みそしる | | わかめ みそ | たまねぎ えのき はねぎ | | |
| 26 (火) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 591 20.6 20.7 1.8 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | だいこんのそぼろに | 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 こま | だいす | | | |
| みそしる | じゃがいも | みそ わかめ | たまねぎ はねぎ | | | |
| 27 (水) | カレーごはん | こめ むぎ | | | 670 24.6 24.2 2.2 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | れんこんとなすのキーマカレー | こめあぶら | ぶたにく だいす こなチーズ | たまねぎ しょうが にんにく にんじん れんこん なす ピーマン | | |
| | さつまいもとまめのサラダ | さつまいも マヨネーズ | ひよこまめ ハム | きゅうり | | |
| 28 (木) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 540 25.7 18.7 1.9 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | げんきどんのぐ | こめあぶら さとう | ぶたにく | ごぼう だいこん にんじん こまつな | | |
| | いりたまご | さとう | たまご | | | |
| | はくさいスープ | | ベーコン | にんじん はくさい コーン はねぎ | | |
| 29 (金) | むぎいりごはん | こめ むぎ | | | 627 24.9 25.9 2.0 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | あげどりのごまソースかけ | こめあぶら でんぷん こむぎこ | とりにく | にんにく しょうが | | |
| | ごまソース | さとう こま | | | | |
| | やさしいソテー | こめあぶら | ベーコン | にんじん キャベツ こまつな | | |
| | ラビオリスープ | じゃがいも こむぎこ パンこ | ぶたにく | たまねぎ パセリ | | |

今月は、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。



しょくじのあいさつをきちんとしよう
 たべものやくわりをしよう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!