

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I材料 (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	
<b>3月</b>					
<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わいをおいはらうぎょうじです。</b>			
3 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			572 26.1 19.9 1.9
	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		
<b>4月</b>					
4 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			564 19.2 18.4 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	こめあぶら じゃがいも	だっしふんにゅう こなチーズ だいず ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう こめあぶら		レタス キャベツ きゅうり コーン	
<b>5月</b>					
5 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			567 23.6 21.5 1.6
	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 トマト	
	にびたし			ほうれんそう はくさい コーン	
はるさめスープ	はるさめ	ベーコン わかめ	にんじん しめじ キャベツ はねぎ		
<b>6月</b>					
6 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			600 24.5 23.8 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	バーベキューチキン	さとう	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ	
	ツナサラダ	こめあぶら さとう	ツナ	キャベツ きゅうり コーン	
コーンチャウダー	バター じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ コーン パセリ		
<b>7月</b>					
7 (金)	<b>3年生 校外学習のため給食なし</b>				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			501 21.2 17.2 2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	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	じゃがいも	あぶらあげ みそ	えのき はだいこん たまねぎ		
<b>10月</b>					
10 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			477 26.5 12.9 2.1
	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		
	こまつなのにびたし			こまつな にんじん しめじ	
けんちんじる	さといも でんぶん	とりにく とうふ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん はねぎ		
<b>11日(火) 祝日</b>					
<b>12月</b>					
12 (水)	チョコカール	こむぎこ さとう あぶら チョコ	たまご だっしふんにゅう		491 19.6 24.4 2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポテトフライ	じゃがいも あげあぶら			
	メキシカンポークソテー	バター こむぎこ こめあぶら	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい えのき	
<b>13月</b>					
13 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			607 27.5 21.8 2.4
	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		
	ふるふきだいこん	こんにゃく さとう でんぶん	なまあげ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく	
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>14月</b>					
14 (金)	ツナごはん	こめ むぎ	ツナ	たけのこ しいたけ グリンピース にんじん	542 26.2 15.4 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう じゃがいも こめあぶら	ぶたにく	にんじん しらたき さやいんげん たまねぎ	
	みそしる		とうふ みそ わかめ	だいこん こまつな	
	みかん			みかん	
<b>17月</b>					
17 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			625 24.9 25.2 1.9
	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 でんぶん	さわら だいず		
	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		

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1材料-(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		
18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 24 22.6 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 だいす 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 ジャがいも	ハム	かぼちゃ きゅうり たまねぎ		
19 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			492 19.8 12.3 2.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	(みそおでん)	さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ	だいこん こんにゃく		
	(みそだれ)	さとう でんぷん	みそ			
	ツナのあえもの のりふりかけ	さとう ごま さとう	ツナ のり	にんじん きゅうり キャベツ		
20 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			604 24 24.9 1.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	トンドウフ	こめあぶら ごまあぶら でんぷん さとう	ぶたにく なまあげ	しょうが しいたけ にんじん さやいんげん		
	ミックスかりんとう	さつまいも アーモンド こめあぶら さとう ごま	だいす			
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん たまねぎ しめじ いら		
21 (金)	<b>▲ ふじっぴー給食 ▲</b>		<b>2月23日は 富士山の日 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。</b>			507 26.8 17.6 2
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	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 こなチーズ			
	ほうれんそうとはくさいのおかかあえ チンゲンサイとたまごのスープ		かつおぶし ハム たまご	はくさい ほうれんそう にんじん チンゲンサイ はくさい にんじん		
<b>24日(月) 振替休日</b>						
25 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			556 21.9 17.1 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 だいす	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ はねぎ		
	じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり		
	みかん			みかん		
26 (水)	キムチチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく	キムチ たまねぎ グリンピース	495 22.4 16.1 3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	さとう	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	たまねぎ キャベツ にんじん		
	みそしる	さつまいも	とうふ みそ わかめ	えのき はねぎ		
27 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			557 19.2 19.9 1.5	
	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 じゃがいも ごまあぶら さとう	ツナ	たまねぎ キャベツ		
	キャベツのソテー	こめあぶら		キャベツ 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 ごぼう こんにゃく		
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 25.7 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 さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな こんにゃく		
	くたくさんみそしる	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			

今月は18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。ご了承ください。

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



今月の給食日誌

□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!