



三島市立向山小学校

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＞ おもに体の脂子を整えるもとになる食品	
9 (水)	1年生 きゅうしょくなし				542 24.9 14.0 1.6
	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 (木)	1年生 段階給食①	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	583 21.3 20.7 2.1
		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 こむぎこ さとう とうもろこしこ	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	
	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 こむぎこ さとう とうもろこしこ	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	ハム	
11 (金)	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	524 22.5 19.7 1.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
		コーンクリームスープ	バター こむぎこ 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	
	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	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
		オムレツ	さとう でんぶん しょうぶつあぶら	たまご きゅうにく ぶたにく	
		コーンクリームスープ	バター こむぎこ 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	
14 (月)		かこうこざかな	さとう でんぶん ごま	かたくちいわし	524 22.5 19.7 1.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
		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	
		ぐたくさんみそしる	じゃがいも	みそ あぶらあげ	
15 (火)		みかんゼリー	ゼリーのもと		551 27.9 20.4 2.0
		むぎいりごはん	4550		
		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	
16 (水)		みそしる		とうふ みそ わかめ	578 24.6 18.4 1.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
		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 こなチーズ だっしふんにゅう	
		グリーンサラダ	こめあぶら さとう	ハム	
17 (木)		きよみオレンジ			588 25.2 17.6 2.3
		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	
		みそしる	じゃがいも	わかめ みそ とうふ	
18 (金)		ソフトクリームヨーグルト	さとう	かんてん にゅうせいひん	585 20.1 23.2 1.2
		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	
		やさいのアーモンドいため	こめあぶら アーモンド	ハム	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	

19日からは、裏面をみてください。



□あんぜんなうんばんやじょうずなはいぜん、じゅんぴ、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！



三島市立向山小学校

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	
ふるさと きゅうしょくの日 21 (月)	たけのこごはん	こめ もちこめ	あぶらあげ	にんじん たけのこ	438 23.2 14.6 2.5
	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 キャベツ にんじん	
	おかかいりにびたし		かつおぶし	えのきたけ にんじん はねぎ	
	すましじる		かまぼこ とうふ わかめ		
22 (火)	ロールパン				541 21.2 21.1 2.8
	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 でんぶん	ぶたにく	たまねぎ	
	ソース	こめあぶら		にんじん キャベツ こまつな	
	やさいのソテー	こめあぶら		たまねぎ えのき はくさい パセリ	
23 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			544 24.4 20.2 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく なまあげ	しょうが ししいたけ にんじん チンゲンサイ	
	ワントンスープ	ワントンのかわ ごまあぶら	とりにく	にんじん はくさい はねぎ	
	さけばっぱ	ごま さとう だいすあぶら	さけ		
祝 24 (木)	おいわいにんだて		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。		617 23.6 18.6 2.1
	せきはん	もちこめ うるちまい	あずき		
	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		
	ハンバーグ	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	
	こふきいものごまバターあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ	
	やさいスープ		かまぼこ とうふ	にんじん だいこん はねぎ えのき	
25 (金)	おいわいいちごゼリー	さとう しょうくぶつあぶら みずあめ	とうにゅう だいすこ	いちご いちごかじゅう	688 31.4 27.9 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		
	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	
	おかかあえ			にんじん こまつな キャベツ	
28 (月)	とんじる		とうふ みそ わかめ	えのきたけ たまねぎ はねぎ	594 26.2 21.6 1.8
	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	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ トマト パセリ	
	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	きよみオレンジ	
30 (水)	きよみオレンジ				538 28.1 18.7 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		
	さばのカレーチーズやき		さば こなチーズ	キャベツ たまねぎ タケノコ	
	キャベツとツナのいためもの		ツナ	たまねぎ にんじん えのき はねぎ	
	みそしる		みそ わかめ		

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

心をこめて給食をつくります。今年もよろしくお願いいたします。