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 <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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分g)
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	
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	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　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	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　グリンピース	
		ごまドレッシングサラダ	こめあぶら　さとう　ごま	ハム	キャベツ　きゅうり	
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	たまねぎ　マッシュルーム	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	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　でんぷん　しょくぶつあぶら	たまご　ぎゅうにく　ぶたにく	たまねぎ　にんじん	
		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	たまねぎ　にんじん　コーン　パセリ	
		かこうこざかな	さとう　でんぷん　ごま	かたくちいわし		
14 （月）		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		524 22.5 19.7 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	
		ぐだくさんみそしる	じゃがいも	みそ　あぶらあげ	ごぼう　だいこん　はねぎ　こんにゃく	
		みかんゼリー	ゼリーのもと		みかん（かんづめ）	
15 （火）		むぎいりごはん	4550			551 27.9 20.4 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		
		こまつなのにびたし		あぶらあげ	こまつな　にんじん　コーン	
		みそしる		とうふ　みそ　わかめ	えのきたけ　たまねぎ　にんじん　はねぎ	
16 （水）		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 24.6 18.4 1.6
		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　だいず　こなチーズ だっしふんにゅう	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　トマトかん　パセリ	
		グリーンサラダ	こめあぶら　さとう	ハム	キャベツ　きゅうり	
		きよみオレンジ			きよみオレンジ	
17 （木）		むぎいりごはん	こめ　むぎ			588 25.2 17.6 2.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		おやこどんのぐ	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	じゃがいも	わかめ　みそ　とうふ	はねぎ	
		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		
18 （金）		1年生　2年生　校外学習のため　きゅうしょくなし				585 20.1 23.2 1.2
		むぎいりごはん	こめ　むぎ			
		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	たまねぎ　にんじん　キャベツ	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ　しめじ　こまつな　にんじん	

１９日からは、裏面をみてください。

今月の給食目標

□あんぜんなうんぱんやじょうずなはいぜん、じゅんび、あとかたづけをしよう
□たべもののしゅるいをしろう

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 <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	Ｅネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分g)
ふるさと きゅうしょくの日 ２１ （月）	たけのこごはん	こめ　もちごめ	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		
	おかかいりにびたし		かつおぶし	こまつな　キャベツ　にんじん	
	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	
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	
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　でんぷん	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	
	さけぱっぱ	ごま　さとう　だいずあぶら	さけ		
祝 ２４ （木）	**おいわいこんだて**	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して、おせきはんでおいわいです。			617 23.6 18.6 2.1
	せきはん	もちごめ　うるちまい	あずき		
	ごましお	ごま　とうもろこしでんぷん			
	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　でんぷん　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	
	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　だいずこ	いちご　いちごかじゅう	
２５ （金）	むぎいりごはん	こめ　むぎ			688 31.4 27.9 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	こめあぶら　アーモンド　でんぷん　さとう	だいず　さわら	しょうが	
	おかかあえ			にんじん　こまつな　キャベツ	
	とんじる		とうふ　みそ　わかめ	えのきたけ　たまねぎ　はねぎ	
２８ （月）	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	594 26.2 21.6 1.8
	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　だいず		
	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　だいず	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	
３０ （水）	むぎいりごはん	こめ　むぎ			538 28.1 18.7 2.1
	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		
	キャベツとツナのいためもの		ツナ	キャベツ　たまねぎ　タケノコ	
	みそしる		みそ　わかめ	たまねぎ　にんじん　えのき　はねぎ	

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。

祝

＜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下さい。

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します。