



こ ん だ て よ て い ひ ょ う

三島市立向山小学校

ひづけ	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		くきいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも	ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ	
	かいそうサラダ	ごま さとう	ツナ わかめ かいそう	にんじん マッシュルーム トマト	
	まっちゃんチーズ	さとう	クリームチーズ れんにゅう ゼラチン	きゅうり キャベツ	
2 (金)	ひじきごはん	こめ むぎ さとう	とりにく ひじき	にんじん しいたけ えだまめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいすコロッケ	じゃがいも さとう しょくぶつあぶら こむぎこ	だいす	たまねぎ	
	おひたし		かつおけすりふし	こまつな キャベツ もやし	
	みそしる	じゃがいも	とうふ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
7 (水)	かしわもち	じょうしんこ さとう	あすき		
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう しょくぶつあぶら でんぶん	たまご		
	きりほしだいこんのいためもの	こめあぶら でんぶん	ぶたにく	だいこん にんじん キャベツ もやし	
8 (木)	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	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	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		
9 (金)	ひじきのいために	こまあぶら さとう いとこんにやく	ひじき だいす あぶらあげ	にんじん しいたけ えだまめ	
	かきたまみそしる		たまご とうふ みそ	たまねぎ しめじ チンゲンサイ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	
12 (月)	フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ポークハム	キャベツ キュウリ	
	レアチーズケーキ	さとう	クリームチーズ だっしふんにゅう	いちご・レモンカヒュウ	
	キムチチャーハン	こめ むぎ こまあぶら	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 えだまめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげぎょうざ	さとう こむぎこ でんぶん あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	
13 (火)	ちゅううかサラダ	こまあぶら はるさめ	ポークハム	もやし キュウリ にんじん	
	ちゅううかコーンスープ	でんぶん	とうふ たまご	しいたけ コーン たまねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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		
14 (水)	フランクフルト	さとう	ぶたにく		
	ソース	さとう			
	やさいいいため	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 ギュウにゅう こなチーズ しろはなまめ	たまねぎ にんじん バセリ	
	ふるさときゅうしょくの日	「のうみんすさん」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。			
15 (木)	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	こまあぶら	かつおけすりふし	ロメインレタス もやし にんじん	
16 (金)	にくだんごスープ	はるさめ でんぶん 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	
	しそおかんさんみかんゼリー	みすあめ さとう		みかんかじゅう	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのあますソースかけ	でんぶん こめあぶら さとう	とりにく	しょうが にんにく はねぎ	
19 (月)	たくわんあえ			きゅうり キャベツ だいこん	
	みそしる		みそ とうふ わかめ	えのき たまねぎ チンゲンサイ	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのオーロラソース	でんぶん こめあぶら さとう	さけ	しょうが たまねぎ	
19 (月)	コーンとこまつなのあえもの	さとう	ツナ	こまつな キャベツ にんじん コーン	
	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 バセリ	
	ちゅううかさいはん	こまあぶら さとう こめ むぎ	ぶたにく	こまつな	
	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 でんぶん パンこ こまあぶら	だいす ぶたにく	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	
	きりほしだいこんサラダ	ごまあぶら さとう	ツナ	にんじん こまつな コーン きりほしだい こん	
	たまごスープ	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ はねぎ	
	げんきヨーグルト	さとう	にゅうせいひん		

20日からはうら面をごらんください。

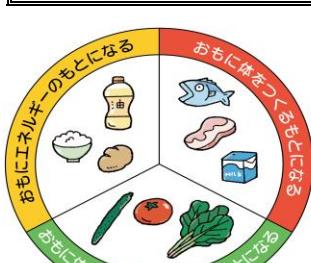
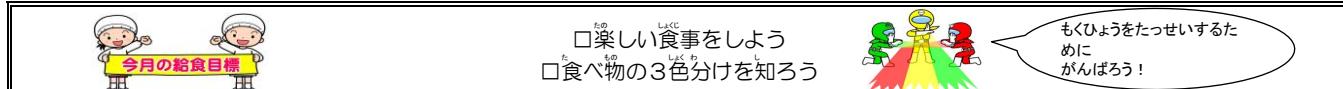


三島市立向山小学校

こんだてよていひょう

ひづけ	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		くきいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
20 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			607 29.1 24.2 2.1
	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 でんぶん	ぶたにく なまあげ みそ	だけのこ 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	
21 (水)	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		621 27.7 24.4 2.4
	カレーラーどん				
	うどん	こむぎこ			
	カレーラーどんのつゆ		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ チーズ	しいたけ にんにく たまねぎ にんじん	
22 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 22.7 22.4 1.7
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ らいむぎこ	ししゃも		
	なつとうあえ		なつとう かつおぶし	こまつな にんじん	
	みそけんちんじる	こんにゃく ジャガイモ	とりにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ しょうが	
23 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			533 24.3 17.5 2.0
	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	
	ツナのあえもの	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	
26 (月)	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	520 18.2 20.9 2.3
	ごもくチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	やきぶた	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はるまさき	こむぎこ はるさめ さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん だけのこ にら しいたけ	
	わかめサラダ		わかめ	キャベツ こまつな レモンかじゅう	
27 (火)	たまごとコーンのスープ	でんぶん	ペーコン たまご	しめじ コーン チンゲンサイ	568 23.5 13.6 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		
	にくじやが	さとう しらたき ジャガイモ	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ きぬさや	
	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	
28 (水)	ミルクプリン	ミルクプリンのもと	ぎゅうにゅう		556 21.7 22.3 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		
	かますのおちゃフライ	こめこ	かます	おしゃ	
	ちぐさえ	いとこんにゃく さとう ごまあぶら	あぶらあげ	こまつな にんじん キャベツ	
29 (木)	いもだんごしる	いもだんご	とりにく	だいこん にんじん ごぼう しめじ はねぎ	565 21.3 16.4 1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	マーボーどうふどん	こめあぶら さとう でんぶん	ぶたにく だいす 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	
30 (金)	すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご	612 20.9 20.8 1.4
	うんどうかい おうえんメニュー！ 「あしたのカツ！」				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あしたのカツ	パンこ でんぶん さとう こめあぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいす	たまねぎ ながねぎ	

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。

偏りなくとりましよう
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つのグループにわ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。

