



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	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食分・(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			656 19.4 26.4 1.8
	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	
	まっちゃんアチーズ	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 ししいたけ えだまめ	625 21.1 18.1 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいきコロッケ	じゃがいも さとう しょうぶつあぶら こむぎこ	だいき	たまねぎ	
	おひたし		かつおけずりぶし	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)	むぎいりごはん	こめ むぎ			533 23.3 15.4 2.2
	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 でんぶん	たまご		
	きりぼ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	
	みそしる	じゃがいも	とうふ みそ わかめ	えのきだけ たまねぎ はねぎ	
8 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			528 29.9 15.3 2.7
	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		
	ひじきのいために	ごまあぶら さとう いとこんにゃく	ひじき だいき あぶらあげ	にんじん ししいたけ 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	
9 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 26.2 26.5 2.0
	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 だいき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	
	フレンチサラダ レアチーズケーキ	こめあぶら さとう さとう	ポークハム クリームチーズ だっしぶんにゅう	キャベツ きゅうり いちご・レモンかじゅう	
12 (月)	キムチチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	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	560 21.3 22.6 2.5
	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	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら はるさめ	ポークハム	もやし きゅうり にんじん	
	ちゅうかコンスープ	でんぶん	とうふ たまご	しいたけ コーン たまねぎ	
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 25.2 29.0 2.5
	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	だっしぶんにゅう		
	フランクフルト	さとう	ぶたにく		
	ソース	さとう			
	やさしいため クリームスープ	こめあぶら こむぎこ バター こめあぶら じゃがいも		キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんじん パセリ	
14 (水)	ふるさときゅうしょくの日	「のうみんずさん」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。			554 22.3 13.8 2.4
	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	ごまあぶら	かつおけずりぶし	ロメインレタス もやし にんじん	
	にくくだんごスープ	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	
15 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			554 21.8 21.9 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのあますソースがけ	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	
	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	
16 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			553 27.0 16.2 1.8
	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	
	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 パセリ	
19 (月)	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	522 25.1 15.0 2.8
	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 ごまあぶら	だいき ぶたにく	たまねぎ だけのこ きゃべつ ししいたけ	
	きりぼしだいこんサラダ	ごまあぶら さとう	ツナ	にんじん こまつな コーン きりぼしだい 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	＜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食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
20 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに みそしる アーモンドフィッシュ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ わかめ みそ かたくちいわし	だけのこ しいたけ にんじん コーン はねぎ キャベツ こまつな	607 29.1 24.2 2.1
21 (水)	カレーうどん うどん カレーうどんのつゆ ぎゅうにゅう ちくわのおちゃあげ ごまあえ	こむぎこ こむぎこ こめあぶら さとう ごま	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ チーズ ぎゅうにゅう ちくわ	しいたけ にんにく たまねぎ にんじん まっちゃん こまつな キャベツ	621 27.7 24.4 2.4
22 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ なっとうあえ みそけんちんじる	こめ むぎ パンこ こむぎこ らいむぎこ こんにゃく じゃがいも	ししゃも なっとう かつおぶし とりにく とうふ みそ	こまつな にんじん ごぼう だいこん にんじん はねぎ しょうが	574 22.7 22.4 1.7
23 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき ツナのあえもの みそしる ニューサマーオレンジ	こめ むぎ さとう さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ みそ わかめ	しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ はねぎ ニューサマーオレンジ	533 24.3 17.5 2.0
26 (月)	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう はるまき わかめサラダ たまごとコーンのスープ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ はるさめ さとう あぶら でんぶん	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハーコン たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん だけのこ いら しいたけ キャベツ こまつな レモンかじゅう しめじ コーン チンゲンサイ	520 18.2 20.9 2.3
27 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる ミルクプリン	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも ミルクプリンのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きぬさや えのきだけ たまねぎ こまつな	568 23.5 13.6 2.0
28 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かますのおちゃフライ ちくさあえ いもだんごしる	こめ むぎ こめこ いとこんにゃく さとう ごまあぶら いもだんご	ぎゅうにゅう かます あぶらあげ とりにく	おちゃ こまつな にんじん キャベツ だいこん にんじん ごぼう しめじ はねぎ	556 21.7 22.3 2.1
29 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボーとうふどん じゃがいものちゅうかサラダ すりおろしりんごゼリー	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ タケノコ はねぎ にんじん きゅうり りんご	565 21.3 16.4 1.5
30 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あしたカツ ポイルキャベツ (ソースつき) とりにくとポテトのスープ アンデスメロン	こめ むぎ パンこ でんぶん さとう こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	たまねぎ ながねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのき こまつな アンデスメロン	612 20.9 20.8 1.4

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。

□楽しい食事をしよう  
□食べ物の3色分けを知ろう

もくひょうをたっせいする  
ために  
がんばろう！



偏りなくとりましょう  
**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。

そろわないと  
パワーがでない  
ぞ！

3つのいろをそろえて、  
げんきにすこ  
う！！  
3にんそろってパワー  
がでるよ！