



よ て い こ ん だ て ひ ょ う

三島市立向山小学校



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	
3 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			577 22 17.4 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	さとう こめあぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら	ぶたにく	しょうが たけのこ ピーマン にんにく たまねぎ	
	にらたまスープ	でんぶん	たまご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	
	はのけんこうしゅうかんゼリー	さとう	とうにゅう	りんごかじゅう	
4 (水)	6月4日～10日は、はとくちのけんこうしゅうかんです。かみかみメニューがとうじょうします。よくかんでたべましょう。				642 27 24 2.3
	4-2 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくとだいずのアーモンドあえ	こめあぶら アーモンド でんぶん じゃがいも さとう	とりにく だいず	さやいんげん しょうが	
	おひたし			にんじん こまつな キャベツ	
5 (木)	とんじる	こんにゃく	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう しめじ はねぎ しょうが	573 27.2 20.2 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		
	ちくぜんに	さとう こんにゃく こめあぶら	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん	
	だいずとじゃこのごまあげ	でんぶん こめあぶら ごま さとう	だいず ちりめんじゃこ		
6 (金)	みそしる		とうふ わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな	534 21.3 19.7 2.2
	4-3 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。				
	なめしごはん	こめ むぎ		あおな	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ でんぶん さとう	ししゃも		
9 (月)	かみかみあえ	さとう ごま		きゅうり だいずもやし キャベツ たくあん	591 19.4 15.8 2.4
	とんじやがみそしる	じゃがいも	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん 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		
	ポークカレー	こめあぶら じゃがいも	ぶたにく だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
10 (火)	ふくじんづけ	さとう		だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ	555 26.5 17.1 2.0
	みかんサラダ	こめあぶら さとう		みかんかん キャベツ きゅうり	
	にゅうさんきんいんりょう	さとう	だっしふんにゅう		
	4-1 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 27.6 20 2.2
	〔ちゅうかめん〕	こむぎこ			
	〔ごもくラーメン (スープ)〕	こめあぶら でんぶん こめあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく しなちく にんじん きくらげ キャベツ はねぎ	
	しらすいりしゅうまい	さとう こむぎこ だいすこ	しらす たら	たまねぎ	
	スパイシーピーンズ	こむぎこ でんぶん こめあぶら	だいす		
12 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			545 26.2 13.6 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	こめあぶら でんぶん ごまあぶら	ぶたにく えび いか	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	
	キムチスープ		ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん にら もやし はくさいキムチ	
	あじさいゼリー	さとう		ぶどうかじゅう	
13 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			561 23.2 21.3 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのトマトソースかけ	さとう	とりにく	にんにく しょうが トマト	
	キャベツソテー	こめあぶら	ベーコン	にんじん キャベツ	
16 (月)	とうにゅうカレースープ	こめあぶら じゃがいも	とうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん さやいんげん	619 24.6 22.3 2.6
	16～20日は、ふるさときゅうしよくしゅうかんです。わたしたちのすむ、しずおかけんやみしましでとれるしよくざいをつかっています。				
	ひじきとコーンのピラフ	こめ むぎ こめあぶら	とりにく ひじき	たまねぎ にんじん ホールコーン	
	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	
	ごますあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ もやし	
	とうふとチンゲンサイのスープ		ベーコン とうふ たまご	たまねぎ チンゲンサイ	
たんなヨーグルト	さとう	にゅうせいひん			

16日からは、裏面をみてください。



□よくかんでのこさずたべよう
□けんこうなほねとはをつくるたべものをしろう











もくひょうをたっせいするために
がんばろう！



よ て い こ ん だ て ひ ょ う

三島市立向山小学校



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1日分 (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	
17 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ		りんご	564 22.3 18.3 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん こむぎこ あぶら	さは いわし たら	せんちゃ	
	おひたし		かつおぶし	こまつな キャベツ コーン	
	こじる 	じゃがいも こんにゃく	ぶたにく だいず とうふ みそ	だいこん にんじん はねぎ	
	のりのつくだに	さとう みずあめ	のり		
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 27.2 17.6 2.3
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	こまつなぶたどん	しらたき こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく 	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ こまつな にんじん	
	もやしととうふのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ 	もやし しめじ はねぎ	
	おちゃむしばん	こめあぶら さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう	せんちゃ	
19 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			633 21.0 24.6 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	こめあぶら カレールウ	とうふ ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも こめあぶら さとう		にんじん きゅうり	
	アンデスメロン			アンデスメロン	
20 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			567 26.1 19.4 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	でんぷん こめあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	
	みそしる		とりにく とうふ みそ 	だいこん しめじ はねぎ	
	ぎゅうにゅうかん	さとう	ぎゅうにゅう	みかんかん かんてん	
23 (月)	たきこみごはん	こめ むぎ さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ グリーンピース	527 23.9 19.3 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しらすとあおさのたまごやき	さとう でんぷん しょうぶつあぶら	たまご しらす あおさ		
	こまつなのびたし	さとう	あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ	
	みそしる		とうふ みそ わかめ	たまねぎ チンゲンサイ	
24 (火) 	りんごチップパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう	りんご	605 24.6 18.3 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	じゃがいも	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース	
	フレンチサラダ		ハム	キャベツ きゅうり コーン	
	ココアプリン	さとう ココア	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		
25 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617 27.3 24.1 1.6
	むぎいりごはん		こめ むぎ		
	ビビンバ (にくみそ)	こめあぶら こんにゃく でんぷん さとう	ぎゅうにく みそ	にんにく	
	ナムル	ごまあぶら ごま		にんじん もやし こまつな キャベツ	
	いりたまご	こめあぶら さとう	たまご		
	トックスープ	トック	とりにく	にんじん えのき きくらげ はねぎ	
26 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 20.5 15.1 1.5
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ごぼういりハッシュドポーク	バター こむぎこ こめあぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ごぼう たまねぎ トマト グリンピース	
	ビーンズサラダ	さとう こめあぶら	だいず 	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん コーン	
	かなみすいか			かなみすいか	
27 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			532 27.3 17.6 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのおちゃパンこやき	マヨネーズ パンこ オリーブオイル	さけ	せんちゃ にんにく	
	やさいのばいにくあえ	さとう	かつおぶし	にんじん こまつな もやし うめ	
	みそしる	じゃがいも	みそ とうふ	しめじ たまねぎ はねぎ	
30 (金)	えだまめごはん	こめ むぎ	あぶらあげ	えだまめ	527 24.7 18.0 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いかのカレーあげ	こむぎこ でんぷん	いか	しょうが	
	やさいのいそかあえ		のり 	もやし キャベツ こまつな にんじん	
	みそしる	じゃがいも	わかめ とうふ みそ	たまねぎ はねぎ	

今月の給食回数は、20回の予定です。