



# 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	おもなさいりょうとそのはたらき			I初汗-(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		
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 ジャがいも でんぶん	ぶたにく	しょうが たけのこ ピーマン にんにく		
	ごまあぶら			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		
4 (水)	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	642 27 24 2.3	
	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。					
	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			
5 (木)	とりにくとだいすのアーモンドあえ	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 だいす	さやいんげん しょうが	573 27.2 20.2 2.0	
	おひたし			にんじん こまつな キャベツ		
	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		
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 (金)	ちくせんに	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	534 21.3 19.7 2.2	
	だいすとじゅこのごまあげ	でんぶん こめあぶら ごま さとう	だいす ちりめんじゅこ			
	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		
	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		
9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 19.4 15.8 2.4	
	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			
	かみかみあえ	さとう ごま		きゅうり だいすもやし キャベツ たくあん		
	とんじゃがみそしる	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				
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 26.5 17.1 2.0	
	ポークカレー	こめあぶら ジャがいも	ぶたにく だっしふんにゅう	しょうが ににく たまねぎ にんじん グリンピース		
	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		
	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			
11 (水)	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			601 27.6 20 2.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが		
	きりほしだいこんのもの	ごまあぶら さとう こんにゃく	さつまあげ	だいこん にんじん えだまめ しいたけ		
12 (木)	けんちんじる	ごまあぶら ジャがいも こんにゃく	とりにく とうふ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん しめじ はねぎ	545 26.2 13.6 1.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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		
13 (金)	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		561 23.2 21.3 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			
	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		
14 (土)	あじさいゼリー	さとう		ひどうかじゅう	561 23.2 21.3 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			
	とりのトマトソースかけ	さとう	とりにく	ににく 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		
15 (日)	とうにゅうカレースープ	こめあぶら ジャがいも	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、ふるさときゅうしょくしゅうかんです。わたしたちのすむ、しずおかんやみしましてとれるしょ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		
16 (月)	ごますあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ もやし	619 24.6 22.3 2.6	
	とうふとチングンサイのスープ		ベーコン とうふ たまご	たまねぎ チングンサイ		
	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  
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となる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもととなる食品	くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもととなる食品	
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	でんぶん こむぎこ あぶら	さは いわし たら	せんちゅ	
	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 だいす とうふ みそ	だいこん にんじん はねぎ	
18 (水)	のりのつくだに	さとう みずあめ	のり		595 27.2 17.6 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	(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 でんぶん	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	
19 (木)	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	せんちゅ	633 21.0 24.6 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		
	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 だいす	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	
20 (金)	アンデスマロン			アンデスマロン	567 26.1 19.4 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		
	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	でんぶん 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 ビーマン	
	みそしる		とりにく とうふ みそ	だいこん しめじ はねぎ	
23 (月)	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	527 23.9 19.3 2.7
	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	
	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 でんぶん しょくぶつあぶら	たまご しらす あおさ		
	こまつなのにびたし	さとう	あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ	
24 (火)	みそしる		とうふ みそ わかめ	たまねぎ チンゲンサイ	605 24.6 18.3 2.2
	りんごチップパン	こむぎこ さとう	だっしんにゅう	りんご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークピーンズ	じゃがいも	ぶたにく だいす	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	
25 (水)	ココアプリン	さとう ココア	ぎゅうにゅう だっしんにゅう		617 27.3 24.1 1.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん		こめ むぎ		
	ピビンバ(にくみそ)	こめあぶら こんにゃく でんぶん 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	
26 (木)	いりたまご	こめあぶら さとう	たまご		561 20.5 15.1 1.5
	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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	
27 (金)	ピーンズサラダ	さとう こめあぶら	だいす	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん コーン	532 27.3 17.6 1.9
	かんなみすいか			かんなみすいか	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	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	せんちゅ にんにく	
30 (金)	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	527 24.7 18.0 2.1
	みそしる	じゃがいも	みそ とうふ	しめじ たまねぎ はねぎ	
	えだまめごはん	こめ むぎ	あぶらあげ	えだまめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いかのカレーあげ	こむぎこ でんぶん	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。