

2

こ ん だ て よ て い ひ よ う 校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) えんぷん (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		
1 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			611 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ こめあぶら	ちくわ たまご あおのり			
	ごまあえ	ごま さとう	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう はくさい にんじん		
	みそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ なめこ はねぎ 		
	みかん			みかん		
2 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			643 2.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やきにく	さとう こめあぶら でんぷん	ぎゅうにく	もも (かんづめ) しょうが にんにく		
	にらたまスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ にんじん もやし こまつな		
	いちご			にら たまねぎ えのきたけ いちご		
3 (金)	せつぶんこんだて		せつぶんは、きせつのかわりめにびょうきなどのわざいらいをおいはらうぎょうじです。			592 1.9
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	いわしのソースあえ	でんぷん こめあぶら パンこ さとう	いわし 			
	はくさいのおかかあえ		かつおけすりぶし	はくさい ほうれんそう にんじん		
	すましじる		かまぼこ だいず	にんじん だいこん はねぎ		
	おちゃめなだいず	さとう	だいず			
6 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			604 2.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ほっけのしおやき		ほっけ	しょうが		
	れんこんとぎゅうにくのきんぴら	つきこんにゃく ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにく	れんこん いんげん		
	ぐたくさんみそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ	こほう だいこん にんじん こまつな		
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 2.2	
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ちゅうかどん	こめあぶら でんぷん 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 はくさい チンゲンサイ		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん ごま	とうふ たまご	たまねぎ きくらげ ホールコーン クリームコーン はねぎ		
	メロン			メロン		
8 (水)	こめこいりパン	こむぎこ こめこ ショートニング さとう	だっしぷんにゅう		691 2.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ピーズグラタン	バター こむぎこ こめあぶら	しろいんげんまめ ウィナー だっしぷんにゅう	たまねぎ ホールコーン マッシュルーム		
	やさいスープ	マカロニ	こなチーズ ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう		
	みかん		ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ		
				みかん		
9 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			600 1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ふくめに	さとう こんにゃく じゃがいも	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん グリンピース		
	だいずとジャコのごまあげ	でんぷん こめあぶら さとう ごま	だいず ちりめんじゃこ			
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	はくさい こまつな		
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 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 いとこんにゃく さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな		
	ぐたくさんみそしる	さつまいも	とうふ あぶらあげ みそ	こほう だいこん にんじん はねぎ		
	ミルクプリン	ミルクプリンのもと	だっしぷんにゅう ぎゅうにゅう			
13 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			556 2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	みそおでん	こんにゃく さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ	だいこん		
	うすらのたまご		うすらのたまご			
	みそだれ	さとう でんぷん	みそ			
	ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん きゅうり キャベツ		
のりふりかけ	ごま さとう	のり				
14 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			659 1.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マーボーとうふ	こめあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ		
	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		たけのこ はねぎ		
	おこめでガトーショコラ	さとう こめこ ココア しょくぶつあぶら	とうにゅう	にんじん きゅうり		

15日からは裏面をみてください。



今月の給食目標

口けんこうをかんがえたしょくじをしよう
口びょうきにまけないからだをつくるしょくじをとろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!

2

こ ん だ て よ て い ひ よ う 校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) えんぷん (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	
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 2.1
	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	ぎゅうにく だいす だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	
	ツナサラダ	こめあぶら さとう	こなチーズ	トマト パセリ	
	いちご		まぐろあぶらづけ	レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	
16 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			585 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのオーロラソース	でんぷん こめあぶら さとう	さわら	しょうが たまねぎ	
	にびたし			ほうれんそう はくさい ホールコーン	
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 3.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ビーフカレー	こめあぶら ジャがいも カレールウ	ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく 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	
20 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			572 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ		
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	こめあぶら でんぷん	ぶたにく	だいこん にんじん キャベツ もやし	
21 (火)	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		627 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さといもみしまコロッケ	こめあぶら さとう さといも パンこ	ぶたにく だいすこ	たまねぎ	
	ごまあえ	ごま さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん	
	みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな	
	ブルーベリーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルーベリー	
22 (水)	※ふじっぴー給食 静岡県産の食材を多く使用した献立です。				607 2.2
	むぎいりごはん	こめ むぎ		しずおかでとれた レタス、にんじん、もやし、はねぎ、みかんをつけています。	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごまあぶら さとう ごま	さば	にんにく しょうが にら	
	しずおかレタスのおかかあえ	ごまあぶら	かつおぶし	レタス もやし にんじん	
	かきたまみそしる		たまご みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
24 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			659 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	サイコロステーキ	こめあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく	にんにく だいこん	
	にびたし			ほうれんそう はくさい にんじん ホールコーン	
	すましじる		とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ はねぎ	
27 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			641 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶりのてりやき		ぶり		
	ふるふきだいこん	こんにゃく さとう でんぷん	なまあげ ぶたにく みそ	だいこん	
28 (月)	コーンピラフ	こめあぶら こめ むぎ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん ホールコーン	573 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	グリーンサラダ	こめあぶら さとう ごま	ハム	ブロッコリー キャベツ にんじん	
	はくさいのクリームスープ	バター こむぎこ こめあぶら	ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ はくさい	
	れいとうりんご			りんご	

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、ご覧ください。

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

□けんこうをかんがえたしょくじをしよう
□びょうきにまけないからだをつくるしょくじをとろう

もくひょうをたっせいするために
がんばろう!