

こ ん だ て よ て い ひ よ う

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 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	
1 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 1.6
	カレーごはん	こめ むぎ			
	ドライカレー	こめあぶら カレールウ	ぶたにく だいす	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ	
	フルーツジュレ	さとう		かんづめ(みかん・パイナップル) アセロラかじゅうりんごかじゅう	
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 2.2
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	おやこどん	さとう	とりにく たまご	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	
5 (月)	みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	えのきたけ はねぎ	548 1.3
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
6 (火)	マーボー豆腐	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく だいす とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	558 1.7
	こんにゃくサラダ	こんにゃく さとう こめあぶら		タケノコ はねぎ キャベツ きゅうり にんじん	
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
7 (水)	さかなのあますあんがらめ	こめあぶら でんぷん さとう	さわら	しょうが たまねぎ タケノコ ピーマン	600 2.4
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
	みそしる		とうふ わかめ みそ	えのきたけ はねぎ	
	ねじりがたパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう		
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 1.8
	さばのみそに	さとう でんぷん	さば みそ		
	おひたし			こまつな キャベツ コーン	
	けんちんじる	ごまあぶら こんにゃく じゃがいも でんぷん	とりにく とうふ	ごぼう にんじん はねぎ	
9 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			576 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	でんぷん さとう	とりにく	キャベツ	
	きりぼ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	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
おつきみゼリー	さとう		レモンかじゅう みかんかじゅう ぶどうかじゅう		
12 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			626 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	たちうおフライ	こむぎこ パンこ	たちうお		
	ごまソース	さとう ごま			
	キャベツソテー	こめあぶら	ポークハム	にんじん キャベツ	
みそしる	さつまいも	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ ごぼう はねぎ		
13 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			563 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	こめあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ たまご	えのきたけ たまねぎ パセリ	
すりおろしりんご	さとう		りんご		
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 2.4
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん タケノコ しいたけ はねぎ	
	れんこんサラダ	ごま さとう		れんこん にんじん キャベツ	

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

こ ん だ て よ て い ひ よ う

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 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	
15 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			538 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのてりやき		とりにく	しょうが	
	ツナのおえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん きゅうり キャベツ	
	みそしる		とうふ みそ	えのきたけ たまねぎ はねぎ	
16 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			586 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こめあぶら さとう こむぎこ でんぷん	ししゃも		
	ごもくまめ	こめあぶら こんにゃく さとう	だいず とりにく こんぶ	ごぼう にんじん グリンピース	
	すましじる		わかめ とうふ かまぼこ	たまねぎ はねぎ	
20 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			661 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	ぶたにく だいず とうふ	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	
	ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
21 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			550 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ		
	あおなとひじきのにびたし	こめあぶら	ひじき あぶらあげ	しいたけ こまつな	
	ぐだくさんじる	こんにゃく さといも	とうふ みそ	ごぼう キャベツ にんじん はねぎ	
22 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			630 1.6
	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 でんぷん じゃがいも さとう	だいず とりにく	しょうが さやいんげん	
	はるさめスープ	はるさめ	ポークハム	えのきたけ にんじん はくさい こまつな	
	26 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース		
みそしる		あぶらあげ みそ	えのきたけ キャベツ はねぎ		
かつおぶりかけ	ごま さとう みずあめ	いわしけずりぶし かつおけずりぶし			
27 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			645 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのかほすれモンに	さとう でんぷん	さんま	かほすかじゅう レモンかじゅう	
	ピーズサラダ	ごまあぶら さとう	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん コーン	
	にくだんごスープ	はるさめ パンこ でんぷん	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	
28 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			619 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのからあげ	こめあぶら さとう でんぷん こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく	
	やさしいソテー	こめあぶら	ポークハム	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	
	みそしる		とうふ わかめ あぶらあげ みそ	しめじ はねぎ	
29 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 2.4
	ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぶたにく	こまつな	
	ぎょうざ	さとう こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	
	ちゅうかいだめ	ごまあぶら		にんじん タケノコ キャベツ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん ごま	とうふ たまご	えのきたけ コーン はねぎ	
30 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			567 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ホキのやさしいあんかけ	こめこ りょくちや こめあぶら さとう でんぷん	ホキ		
	こらきいものごまバターあえ	じゃがいも バター ごま		にんじん たけのこ さやいんげん しめじ えのきたけ	
	みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ はねぎ	



今日のご飯は
おはよう

□あさごはんをしっかりたべよう
□バランスのよいあさごはんをたべよう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!

今月は20回の予定です。献立表は予定であり、天候などにより変更をする場合があります。ご了承ください。