



三島市立向山小学校

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単位 - kcal<br>塩分(g) |
|-----------|--|--|--|---|---------------------|
|           |  | <きいろのなかま><br>おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small> | <あかのなかま><br>おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>   | <みどりのなかま><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの</small>                           |                     |
| 2<br>(月)  | むぎいりごはん  | こめ むぎ  |  |   | 545<br>1.7          |
|           | 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  |                     |
|           | すましじる  |  | とうふ  | にんじん たまねぎ はねぎ   |                     |
| 6<br>(金)  | むぎいりごはん  | こめ むぎ  |  |   | 577<br>2.3          |
|           | 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                                       | たまご  |   |                     |
|           | きりぼしだいこんのもの  | こめあぶら さとう  | あぶらあげ さつまあげ  | きりぼしだいこん さやいんげん   |                     |
|           | みそしる   |  | とうふ みそ わかめ  | えのきたけ たまねぎ ほうれんそう   |                     |
| かしわもち     | じょうしんこ さとう   | こしあん   |  |   |                     |
| 9<br>(月)  | むぎいりごはん  | こめ むぎ  |  |   | 592<br>2.1          |
|           | 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<br>でんぷん ごまあぶら                      | ぶたにく   | しょうが たけのこ ピーマン<br>にんにく  |                     |
|           | もずくスープ   | でんぷん   | もずく とりにく たまご   | えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ   |                     |
| 10<br>(火) | むぎいりごはん  | こめ むぎ  |  |   | 612<br>2.3          |
|           | ぎゅうにゅう   |  | ぎゅうにゅう   |   |                     |
|           | さんまのカボスレモンに  | さとう でんぷん   | さんま  | かぼすかじゅう レモンペースト   |                     |
|           | おひたし   |  |  | にんじん こまつな キャベツ  |                     |
|           | みそしる   |  | みそ   | えのきたけ だいこん はねぎ  |                     |
| ブルーヨーグルト  | さとう  | にゅうせいひん だっしふんにゅう かんてん                              | ブルー  |   |                     |
| 11<br>(水) | サラダにはいっているロメインレタスは、のうみんずのみなさんがプレゼントしてくれます。  |  |  |   | 665<br>2.2          |
|           | リンゴチップパン   | こむぎこ さとう   | だっしふんにゅう   | りんご   |                     |
|           | ぎゅうにゅう   |  | ぎゅうにゅう   |   |                     |
|           | ポークビーンズ  | バター こむぎこ こめあぶら さとう<br>じゃがいも                        | だいず ぶたにく   | たまねぎ にんじん グリンピース<br>トマトピューレ   |                     |
| フレンチサラダ   | こめあぶら さとう  | ハム   | ロメインレタス キャベツ きゅうり ホールコーン   |   |                     |
| 12<br>(木) | むぎごはん  | こめ むぎ  |  |   | 657<br>1.4          |
|           | ぎゅうにゅう   |  | ぎゅうにゅう   |   |                     |
|           | マーボー豆腐   | こめあぶら さとう でんぷん<br>マーボー豆腐のもと                        | ぎゅうにく だいず とうふ  | ふるね にんにく たまねぎ しいたけ<br>タケノコ はねぎ  |                     |
|           | じゃがいものちゅうかサラダ  | じゃがいも ごまあぶら さとう                                    |  | にんじん きゅうり   |                     |
| ブルーベリーゼリー | さとう  |  | ブルーベリーかじゅう   |   |                     |
| 13<br>(金) | ごもくたきこみごはん   | こめ むぎ こめあぶら さとう                                    | とりにく あぶらあげ   | にんじん しめじ グリンピース   | 560<br>2.9          |
|           | ぎゅうにゅう   |  | ぎゅうにゅう   |  |                     |
|           | やしししゃも   |  | ししゃも   |   |                     |
|           | ごまいりにびたし   | ごま   |  | こまつな キャベツ にんじん コーン  |                     |
|           | すましじる  |  | かまぼこ とうふ   | にんじん だいこん はねぎ   |                     |
| 16<br>(月) | むぎいりごはん  | こめ むぎ  |  |   | 637<br>2.2          |
|           | ぎゅうにゅう   |  | ぎゅうにゅう   |   |                     |
|           | げんきどん  | こめあぶら さとう  | ぎゅうにく  | ごぼう だいこん にんじん こまつな  |                     |
|           | みそしる   | じゃがいも  | みそ わかめ   | えのきたけ たまねぎ はねぎ  |                     |
|           | ミルクプリン   | ミルクプリンのもと  | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう  |   |                     |
| 17<br>(火) | むぎいりごはん  | こめ むぎ  |  |   | 554<br>2.2          |
|           | ぎゅうにゅう   |  | ぎゅうにゅう   |  |                     |
|           | エビフライ  | パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら                                | えび だいず   |   |                     |
|           | ソース  | ちゅうのうソース   |  |   |                     |
|           | おひたし   |  |  | こまつな キャベツ ホールコーン  |                     |
| わかめスープ    | ごまあぶら  | わかめ  | たまねぎ えのきたけ たけのこ にんじん なかねぎ  |   |                     |

18日からは、裏面をみてください。



□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!



三島市立向山小学校

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類* - kcal<br>塩分(g) |
|-----------|---|--|--|--|---------------------|
|           |   | <きいろのなかま><br>おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small> | <あかのなかま><br>おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small> | <みどりのなかま><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの</small>  |                     |
| 18<br>(水) | むぎいりごはん                                     | こめ むぎ  |  |  | 650<br>2.1          |
|           | ぎゅうにゅう                                      |  | ぎゅうにゅう   |  |                     |
|           | やきにく  | さとう こめあぶら ごま                                       | ぎゅうにく  | ももかんづめ しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん ピーマン   |                     |
|           | とうふとチンゲンサイのスープ                              | ごまあぶら でんぷん   | とうふ  | たまねぎ ホールコーン えのきたけ チンゲンサイ   |                     |
| 19<br>(木) | むぎいりごはん                                     | こめ むぎ  |  |                 | 564<br>2.2          |
|           | ぎゅうにゅう                                      |  | ぎゅうにゅう   |  |                     |
|           | さけのマスタードやき                                  | マヨネーズ  | さけ   |  |                     |
|           | やさいソテー                                      | こめあぶら  | さつまあげ  | たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン  |                     |
|           | みそしる  |  | とうふ みそ   | えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ  |                     |
| 20<br>(金) | むぎいりごはん                                     | こめ むぎ  |  |  | 602<br>2.4          |
|           | ぎゅうにゅう                                      |  | ぎゅうにゅう   |  |                     |
|           | ハンバーグ                                       | さとう  | とりにく ぶたにく                                      | たまねぎ しょうが にんにく   |                     |
|           | こふさいもごまバターあえ                                | じゃがいも バター ごま                                       |  |  |                     |
|           | やさいスープ                                      |  | ベーコン   | にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ パセリ   |                     |
| 23<br>(月) | むぎいりごはん                                     | こめ むぎ  |  |  | 610<br>1.9          |
|           | ぎゅうにゅう                                      |  | ぎゅうにゅう   |  |                     |
|           | さかなのあまずソースかけ                                | こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら                               | さば   | しょうが たまねぎ  |                     |
|           | グリーンサラダ                                     | こめあぶら さとう  | ハム   | レタス キャベツ きゅうり  |                     |
|           | だいこんのわふうスープ                                 |  | ぶたにく   | だいこん はくさい はねぎ  |                     |
| 24<br>(火) | ふるさときゅうしょくの日 (三島でとれた たまねぎ、こまつな、はねぎをつけています。) |  |  |  |                     |
|           | むぎいりごはん                                     | こめ むぎ  |  |               | 616<br>2.2          |
|           | ぎゅうにゅう                                      |  | ぎゅうにゅう   |  |                     |
|           | しらすシュウマイ                                    | さとう こむぎこ   | たら しらす オイスターソース だいず                            | たまねぎ しょうが  |                     |
|           | あおなとひじきのにびたし                                | こめあぶら さとう  | ひじき あぶらあげ                                      | こまつな えのきたけ 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  | たまねぎ ホールコーン クリーミー はねぎ  |                     |
| きつねうどん    |   |  |  |  |                     |
| 25<br>(水) | うどん   | こむぎこ   |  |  | 611<br>2.7          |
|           | うどんのつゆ                                      |  | とりにく あぶらあげ                                     | しいたけ にんじん たまねぎ<br>えのきたけ こまつな   |                     |
|           | ぎゅうにゅう                                      |  |  |  |                     |
|           | ちくわのおちゃあげ                                   | こむぎこ こめあぶら   | ちくわ  | まっちゃん  |                     |
|           | ごまあえ  | さとう ごま   |  | こまつな キャベツ にんじん   |                     |
| 26<br>(木) | むぎいりごはん                                     | こめ むぎ  |  |  | 614<br>2.6          |
|           | 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 カレールウ                                  | ぶたにく だっしふんにゅう<br>こなチーズ                         | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ グリンピース  |                     |
|           | こんにゃくサラダ                                    | こんにゃく さとう ごまあぶら                                    |  | キャベツ きゅうり にんじん   |                     |
|           | れいとうりんご                                     |  |  | りんご  |                     |
| 27<br>(金) | むぎいりごはん                                     | こめ むぎ  |  |  | 609<br>2.0          |
|           | 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   |                     |
|           | だいずとじゃこのごまあげ                                | 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  |                     |
| 31<br>(火) | 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 だいこん にんじん いら ねぎ にんにく<br>しょうが たまねぎ グリンピース  | 579<br>2.4          |
|           | ぎゅうにゅう                                      |  | ぎゅうにゅう   |  |                     |
|           | やきぎょうざ                                      | さとう こむぎこ ごまあぶら                                     | ぶたにく   | キャベツ たまねぎ いら  |                     |
|           | はるさめのいためもの                                  | こめあぶら はるさめ でんぷん                                    |  | もやし キャベツ ホールコーン  |                     |
|           | たまごスープ                                      | でんぷん   | とうふ たまご  | たまねぎ にんじん はねぎ  |                     |

今月は、18回の予定です。



□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!