

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - (kcal) えんじゆん (g)	
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>		
1年生は、給食がありません						
11 (月)	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			
	トンクドウフ	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ	しょうが しいたけ にんじん チンゲンサイ		
	ワントンスープ	わんたんのかわ ごまあぶら	とりにく	にんじん はくさい はねぎ		
	のりふりかけ	ごま さとう	のり			
12 (火)	1年生 段階給食 ①	むぎいりごはん	こめ むぎ		596 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 こなチーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース		
	2年生 ～ 6年生	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 カレールウ	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース		
	グリーンサラダ	こめあぶら さとう	ポークハム	キャベツ きゅうり		
	13 (水)	1年生 段階給食 ②	チキンピラフ	こめ むぎ こめあぶら		とりにく
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
コーンポタージュスープ	バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	たまねぎ とうもろこし パセリ			
2年生 ～ 6年生	チキンピラフ	こめ むぎ こめあぶら	とりにく	たまねぎ マッシュルーム		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
オムレツ	でんぷん さとう だいすあぶら なたねあぶら	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん			
コーンポタージュスープ	バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	たまねぎ ホールコーン パセリ			
14 (木)	げんまいりパン	こむぎこ げんまい ショートニング さとう	だっしふんにゅう		654 2.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ポテトとおこめのささみカツ	じゃがいも こめこ でんぷん さとう こめあぶら	とりにく			
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ポークハム	キャベツ きゅうり にんじん		
	トマトとだいすのスープ		ベーコン だいす	たまねぎ トマト パセリ		
15 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			605 2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さばのこうみゆき	ごまあぶら さとう ごま	さば	しょうが にんにく いら		
	にびたし			こまつな キャベツ にんじん ホールコーン		
	みそしる	しらたまふ	わかめ みそ	たまねぎ はねぎ		
	グレープゼリー	さとう		ぶどうかじゅう		
18 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			593 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	さとう じゃがいも しらたき	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 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		
19 (火)	たけのごはん	こめ むぎ	あぶらあげ	にんじん たけのこ	596 2.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ ライむぎこ コーンフラワー	カラフトししゃも			
	やさいソテー	こめあぶら ごま		こまつな キャベツ にんじん		
	すましじる		かまぼこ とうふ	えのきたけ はねぎ		
20 (水)	ソフトめん	こむぎこ			665 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ミートソース	バター こむぎこ こめあぶら さとう	ぶたにく だいす こなチーズ だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ		
	ビーンズサラダ	マヨネーズ	だいす えだまめ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン		

21日からは、裏面をみてください。



□あんぜんうんぱんやじょうすなはいせん、じゅんぴ、あとかたづけをしよう
□たべもののしゅるいをしろう



もくひょうをたっせいする
ためにがんばろう!

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - (kcal) えんじゆん (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<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 <small>しよくひん</small>	
21 (木)	2年生は、遠足のため、給食がありません				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			587 1.8
	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 マッシュルーム	
	コーンポテト	じゃがいも こめあぶら	えだまめ	ホールコーン	
ABCマカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
22 (金)	1年生は、遠足のため、給食がありません				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			658 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	こめあぶら さとう アーモンド でんぷん	だいず さわら		
	おひたし			にんじん こまつな キャベツ	
みそしる		とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ		
祝 25 (月)	おいわいこんだて 1ねんせいのにゆうがく、2～6ねんせいのしんきゅうをおいわいして、おせきはんでおいわいです。				
	せきはん	もちごめ うるちまい	あずき		636 1.9
	ごましお	ごま とうもろこしでんぷん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのからあげ	こめあぶら でんぷん こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく	
	ごまあえ	ごま さとう		チンゲンサイ キャベツ にんじん	
	すましじる	さとう でんぷん	すけそうだら とうふ	にんじん だいこん はねぎ	
	おいわいゼリー	さとう みずあめ しょうぶつあぶら	とうにゅう だいず	いちごかじゅう	
セルフおやこどん					
26 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			618 2.6
	おやこどんのぐ	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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	えのきたけ はねぎ	
	フルーツゼリー	ゼリーのもと		パイナップルかん みかんかん	
ふるさと きゅうしよくの 日 27 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			630 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	たちうおフライ	こめあぶら こむぎこ パンこ	たちうお		
	ごまソース	ごま さとう		トマト	
	レタスともやしのおかかあえ	ごまあぶら	かつおけずりぶし	レタス もやし にんじん	
28 (木)	ちゅうかさいはん	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぶたにく	こまつな	583 3.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ねぎみそパオズ	こむぎこ コーンスターチ ごまあぶら さとう	ぶたにく まめみそ	ながねぎ キャベツ たまねぎ ニラ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		にんじん たけのこ キャベツ	
	くきわかめスープ	ごまあぶら	くきわかめ	たまねぎ えのきたけ ホールコーン ねぶかねぎ	
	ソフトクリームヨーグルト		さとう	だっしふんにゅう なまクリーム	

今月は、14回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。



<保護者の皆様へ>
ご入学・ご進級おめでとうございます

◎1年生は12日より給食が始まります。給食になれるため、12日、13日は段階給食です。段階給食ですが、お腹はいっぱいになりますのでご安心下さい。

◎献立予定表は毎月発行します。(来月からは、PTA会員数で配布します。)
献立別に使っている食材がわかるように表示していますのでご家庭で活用ください。

◎新学期は環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れぎみになります。十分な睡眠をとり、かならず朝食を食べて登校するようにしてください。



◎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下さい。

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

検索

☆21日は2年生は遠足のため、お弁当の準備をお願いします。
☆22日は1年生は遠足のため、お弁当の準備をお願いします。

