



9月 こんだてよていひょう

訂正版

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1食分 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるのもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		<small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しじつ</small> *脂質	<small>たんぱくしじつ</small> *たんぱく質	<small>むかしつ</small> *無機質	*ビタミン	
1日 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	660 27.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボー豆腐	でんぷん・さとう	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・とうふ・みそ		ふるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ちゅうかさラダ	さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・ぎゅうり・コーン	
	りんごヨーグルト	さとう・かんてん			ヨーグルト	りんご	
2日 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	595 27.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ			
	ひじきのいために みそ汁	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ あぶらあげ・みそ	ひじき	にんじん・さやいんげん だいこん・こまつな	
5日 (月) ふるさと 給食の日	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	575 18.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	やさいソテー		あぶら・バター			キャベツ・こまつな・コーン	
	とんじる	こんにやく・じゃがいも		ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ	
6日 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	602 27.2
	ピピンバ(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ピピンバ(にく)	さとう	ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ		にんにく	
	ピピンバ(たまご)	さとう・でんぷん	あぶら	たまご			
	ピピンバ(やさい)		ごま・ごまあぶら			ほうれんそう・キャベツ	
ちゅうかさスープ		あぶら	とうふ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
7日 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	608 26.1
	ハンバーガー(まるパン)	こむぎこ・さとう	ショートニング			スキムミルク	
	ハンバーガー(ハンバーグ)	さとう	あぶら	ぶたにく・とりにく		たまねぎ・にんにく	
	キャベツのソテー		あぶら			にんじん・キャベツ	
クリームスープ	こむぎこ・じゃがいも	バター	ベーコン		スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
8日 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	538 21.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ふくめに	さとう・こんにやく・じゃがいも		とりにく・なまあげ		たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	かきたまみそしる			たまご・みそ		えのきたけ・こまつな	
9日 (金) お月見	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	571 21.8
	わかめごはん	こめ・むぎ				わかめ	
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ		ししゃも			
	おひたし			ちくわ・かつおぶし		キャベツ・にんじん	
	けんちんじる	こんにやく・さといも・でんぷん		とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	じゅうごやデザート	さとう・かんてん				みかんかじゅう・ぶどうかじゅう	
12日 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	574 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さば		にんにく・ふるね・にら	
	こまつなのびたし		さとう			こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ		
13日 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	595 18.9
	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	
	はるまき	はるさめ・さとう	とんし・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいず		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・ほししいたけ・にんにく	
	ハンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら			ぎゅうり・にんじん・キャベツ・コーン	
ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ベーコン		わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
14日 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	567 19.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	あぶら	とりにく		かぼちゃ・ふるね・たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
かつおふりかけ	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし				
15日 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	609 23.0
	カレーライス(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	カレーライス(ルー)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・ぎゅうり・コーン	
みかんゼリー	さとう・かんてん				みかんかじゅう		

パンにはさんで
たべよう!



16日から30日は、裏面をみてください。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1食分 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる <small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しつ</small> *脂質	おもにからだをつくるもとになる *たんぱく質	<small>むかしつ</small> *無機質	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる *ビタミン	
16日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのさいきょうやき きんぴら みそしる					ぎゅうにゅう	536 27.7
20日 (火)	ぎゅうにゅう チキンピラフ ジャーマンポテト やさいスープ すりおろしりんご					ぎゅうにゅう	631 22.3
21日 (水)	ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん(めん) ちゃんぽんめん(スープ) ぎょうざ エリンギソテー					ぎゅうにゅう	554 24.5
22日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのカレーに こんにゃくサラダ くだもの					ぎゅうにゅう	613 23.0
26日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース たまごスープ パインコンポート					ぎゅうにゅう	584 23.7
27日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのさっぱり ごまあえ みそしる					ぎゅうにゅう	565 22.2
28日 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん(むぎごはん) ちゅうかどん(具) ちゅうかどん(うずらのたまご) ポテまめちゅうかサラダ かこうこざかな					ぎゅうにゅう	590 27.9
29日 (木)	ぎゅうにゅう コーンバターライス オムレツ ほうれんそうのソテー パンプキンシチュー					ぎゅうにゅう	626 23.7
30日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくぜんに みそしる おこのみまめ					ぎゅうにゅう	620 23.5

*おねがい

新型コロナウイルスは、目にみえないくらいに小さくて、つばやせきなどから人から人へうつります。給食中はマスクをはずす時間が長いので、うつらない、うつさないためのおねがいです。

- ① 給食前には手洗いをしっかりします。
- ② 給食当番さんは身支度をしっかりととのえます。
(ボタンをしっかりとめる、帽子に髪の毛を入れる、マスクは鼻までかくす)
- ③ 全員マスク・アルコール消毒をして、静かに配膳します。
- ④ 話をしないで食べます。(つばをとばさない)
- ⑤ 同じ方を向いて食べます。
- ⑥ 歯みがきが終わったら、マスクをつけて、静かに過ごしましょう。



*お知らせ

- ・9月15日～16日 5年生は自然教室のため、給食がありません。
- *新型コロナウイルスの感染状況等によって献立が変更になる場合もあります。

今月の給食は20回の予定です。