

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのほたらぎ			エネルギー (kcal) たんぱく質 (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日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 19.3
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
4日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 23.9
	マーボードウフどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボードウフどん(ぐ)	あぶら・さとう・ごま・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・とりにく・だいず・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
5日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 26.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・しょうが・トマトピューレ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
6日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 24.5
	こくとういりパン	こむぎこ・こくとう・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
7日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	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	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん	
8日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 21.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・でんぶん・さつまいも・さとう	とりにく・だいず	しょうが・しいたけ・にんじん・たけのこ・いんげん	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
11日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 23.7
	ピピンパどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ピピンパどん(にん)	こんにゃく・さとう・ごま	ぶたにく・みそ	にんにく	
	ピピンパどん(ナムル)	ごまあぶら・ごま		ほうれんそう・キャベツ・もやし	
12日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 21.4
	なめし	こめ・むぎ・さとう・あぶら	かつおぶし	あおな	
	さわらのてりやき		さわら		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
13日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 23.7
	ちゅかめん	こむぎこ			
	ごもくらーめん	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく	しょうが・にんにく・にんじん・きくらげ・たけのこ・キャベツ・ねぎ	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぶん・パンこ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・こんぶこ・ほたてこ・かつおこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
14日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 21.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・とりにく・だいず	かぼちゃ・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ぐだくさんじる	こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	

☆毎日の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いますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立西小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立西小学校



15日からは裏面をご覧ください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく つ(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日 (金) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644 26.4	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	さかなのマヨマスタードやき	マヨネーズ・パンこ	さけ			
	こまつなとしめじのびたし			こまつな・はくさい・しめじ		
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	ねぎ		
19日 (火) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 23.9	
	ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ	ぶたにく	こまつな		
	ぎょうざ	とし・でんぶん・あぶら・さとう・こむぎこ	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ		
	ちゅうかコンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	しいたけ・たまねぎ・コーン・ねぎ		
20日 (水) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 24.6	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・コーンフラワー・らいむこ	ししゃも			
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・だいず・あぶらあげ・さつまあげ	にんじん・えだまめ		
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな		
21日 (木) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681 27.8	
	キャロットライス	バター・こめ・むぎ		にんじん・トマト・パセリ		
	ホワイトソース	バター・あぶら・こむぎこ	とりこ・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム		
	ビーンズサラダ	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		
	くだもの			りんご		
22日 (金) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		676 28.1	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	さわらとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぶん・さとう	だいず・さわら	しょうが		
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・キャベツ		
	みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	ねぎ		
ふるさと 給食の日 25日 (月) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 20.1	
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりこ・ひじき	にんじん・しいたけ・えだまめ		
	みしまクロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ		
	むしキャベツ(ソースつき)	さとう・ごま		キャベツ・トマト		
	ぐだくさんじる	こんにやく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ		
26日 (火) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 29.1	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ			
	あおなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・コーン		
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリー・トマトかんづめ・パセリ		
27日 (水) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 23.5	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	トンドウフ	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・しいたけ・にんじん・いんげん		
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・キャベツ・ねぎ		
28日 (木) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 22.9	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	にくじゃが	さとう・いとこんにやく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
	かきたまみそしる		たまご・みそ	たまねぎ・えのき・ほうれんそう		
	かつおふりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし			
29日 (金) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 18.2	
	さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ・ごま				
	がんものにつけ	さとう・あぶら	だいず・ひじき	にんじん・ごぼう		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ		
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・たまねぎ・ねぎ		

*9月の給食回数は20回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が自覚して脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をするにも活動をするにも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を再見直しましょう。



元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が自覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

☆//☆ おしらせ ☆//☆

- ・14日、15日 5年生は、自然教室のため給食はありません。
- ・22日、29日 6年生は、校外学習のため給食はありません。