



こんだてよていひょう

三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			E補正 (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	
6年生リクエスト献立「うなぎ」					
1日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646 27.2
	スタミナどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	スタミナどん(ぐ)	さとう	あぶらあげ・うなぎ	しいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ・ グリーンピース	
	いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
	すましじる		わかめ・かまぼこ・とうふ	えのき・にんじん・ねぎ	
	さんしょくゼリー	さとう	とうにゅう	もも・りんご	
西小リクエスト献立「あげパン」					
4日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 23.4
	あげパン(きなこ)	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	だいず・ぶたにく・ウインナー	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかんづめ・パインかんづめ・ももかんづめ	
5日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 27.5
	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・ライむぎこ	ししゃも		
	ごもくまめ	さとう	だいず・とりにく・あぶらあげ・ちくわ	ごぼう・にんじん・えだまめ	
	ぐたくさんじる	こんにゃく	とうふ・みそ	しめじ・だいこん・こまつな	
	6-1が家庭科の授業で考えた献立				
6日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		712 29.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ	とんし・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	クリームシチュー	バター・こむぎこ・あぶら・さつまいも	とりにく・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ ブロッコリー・パセリ	
	7日(木)				
7日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 28.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	さばのみそに	さとう	みそ・さば	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・はくさい	
	けんちんじる	こんにゃく・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・ねぎ	
JAふじ伊豆 三島函南地区営農経済センター様から三島育ちのトマトを提供いただきました。					
ふるさと 給食の日 8日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 24.2
	バターライス	こめ・むぎ・バター		パセリ	
	ハヤシライス	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・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	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			いちご	
	6年生リクエスト献立「チンジャオロース」「だいふくアイス」				
11日 (月)	ぎゅうにゅう				670 25.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	きくらげ・たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
	がっきゅうだいふく	あぶら・さとう・もちこ・ じょうしんこ・みずあめ・でんぷん	とうにゅう		
	12日(火)				
12日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 25.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん・パセリ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
	6年生リクエスト献立「みそラーメン」				
13日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 27.1
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・ねぎ	
	あげポークパオズ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・こんぶこ・ホタテこ・かつおこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず・ハム	きゅうり	
	14日(木)				
14日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 27.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら	しょうが・レモン・ねぶかねぎ	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・はくさい・にんじん・しめじ	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・とうふ・みそ	キャベツ・ねぎ	
	くだもの			いちご	
6年生リクエスト献立「サイコロステーキ」					
おいおい こんだて 15日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		700 36.2
	せきはん(ごましお)	こめ・もちこめ・ごま	あずき		
	サイコロステーキ	さとう	ぎゅうにゅう	にんにく・だいこん	
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
	すましじる		かまぼこ・とうふ・わかめ	えのき・たまねぎ・ねぎ	
	おいおいクレープ	あぶら・さとう・みずあめ・こめこ	とうにゅう・だいずこ	いちご	

*3月の給食回数は11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。

今年度も終わりに近づいています。この1年間で体も心も大きく成長しましたね。今の学年で残り少ない給食の時間をクラスの友達や先生と大切に過ごしてください。保護者の皆様、1年間学校給食へのご理解・ご協力本当にありがとうございました。

☆三島市産のトマト☆

8日(金)の「三島市産のトマト」をJAふじ伊豆三島函南地区営農経済センター様の教育活動助成事業により、無償でいただきました。

☆お知らせ☆

6日(水)5年生は、給食がありません。