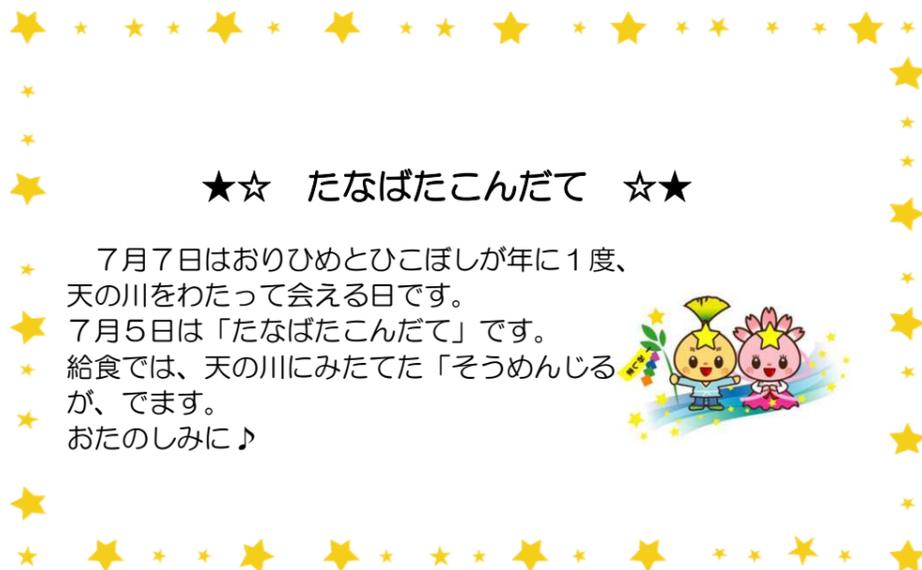




# こんだてよていひょう

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			I栄養 - (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	
1日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのさいきょうやき こまつなときゃべつのごまあえ なまあげとわかめのみそしる	こめ・むぎ マヨネーズ ごま・さとう	ぎゅうにゅう さけ・みそ なまあげ・わかめ	たまねぎ	562 28.7
2日 (火)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン はるまき エリンギのソテー わかめスープ	こめ・むぎ・ごまあぶら はるさめ バター ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ・わかめ	はくさい・たまねぎ・グリーンピース きゃべつ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら エリンギ・チンゲンサイ・きゃべつ にんじん・えのきだけ・たまねぎ・はねぎ	531 19.8
3日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのオーロラソース こまつなのびたし じゃがいもとわかめのみそしる	こめ・むぎ でんぷん・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・トマトピューレ こまつな・きゃべつ・にんじん・しめじ はねぎ	605 25.4
4日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくのこうみやき こふきいも やさいスープ	こめ・むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが・にんにく・ばせり たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	521 21.6
5日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ☆ハンバーグ(オニオンソース) やさいソテー そうめんじる たなばたデザート	こめ・むぎ あぶら さとう・みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく・だいず ハム さかなのすりみ	たまねぎ・トマトピューレ きゃべつ・にんじん・コーン たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・オクラ・はねぎ れもんかじゅう・ぶどうかじゅう・みかんかじゅう	554 19.9
8日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのマヨネーズやき こまつなときゃべつのにびたし けんちんじる	こめ・むぎ・あぶら マヨネーズ・パンこ こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	ぎゅうにゅう さわら とりにく・とうふ	パセリ こまつな・キャベツ・コーン ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	590 26.2
9日 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン メキシカンピーフソテー キャベツのスープ	こむぎこ・ヨーグルト・さとう 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 ぎゅうにく・スキムミルク・チーズ ベーコン	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレ・グリーンピース たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	594 24.6
10日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーなす ちゅうかコーンスープ あじつけこざかな	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぷん でんぷん さとう・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・ぎゅうにく・みそ とうふ・たまご いわし	しょうが・にんにく・にんじん・ほししいたけ たけのこ・たまねぎ・なす・はねぎ えのき・コーン・はねぎ	570 23.8



## ☆☆ たなばたこんだて ☆☆

7月7日はおりひめとひこぼしが年に1度、  
天の川をわたって会える日です。  
7月5日は「たなばたこんだて」です。  
給食では、天の川にみたてた「そうめんじる  
が、でます。  
おたのしみに♪



## ☆ おしらせ ☆

7月2日(火) 3日(水) 5年生は給食がありません。  
7月10日(水) 4年1組は給食はありません。  
7月11日(木) 4年2組は給食はありません。

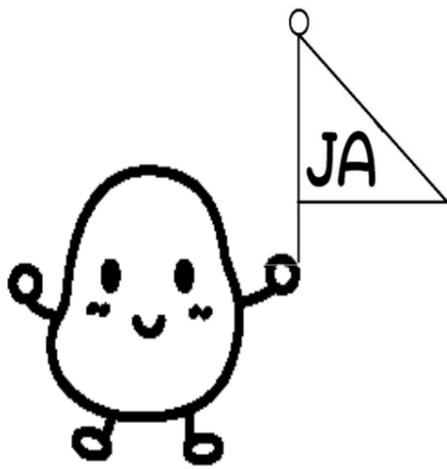
\* 11日から18日は、裏面をみてください \*



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* - (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	
11日 (木) 	ぎゅうにゅう むぎごはん かおりごま かれのいたつたあげ ひじきのいために じゃがいもとわかめのみそしる	こめ・むぎ ごま あぶら あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かれい ひじき・あぶらあげ・さつまあげ みそ・わかめ	 にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ	608 25.4
ふるさと 給食の日 12日 (金) 	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものそぼろに きゃべつとこまつなのおひたし とうふとわかめのみそしる	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず かつおぶし わかめ・あぶらあげ・とうふ・みそ	 たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・こまつな・にんじん たまねぎ・はねぎ	599 24.8
16日 (火) 	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのしおやき きんぴらごぼう ぐだくさんじる	こめ・むぎ あぶら・さとう・ごま こんにゃく・じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とうふ・あぶらあげ・みそ	 ごぼう・にんじん・さやいんげん ごぼう・だいこん・はねぎ	530 27.4
17日 (水) 	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース ビーンズサラダ れいとうみかん	こむぎこ バター・こむぎこ・あぶら ごま・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・ぎゅうにく・スキムミルク チーズ だいず	 しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん トマトかん・パセリ キャベツ・えだまめ・きゅうり・コーン みかん	672 30.1
18日 (木) 	ぎゅうにゅう むぎごはん なつやさいカレー フルーツカクテル	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・スキムミルク・チーズ	 しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース ももかんづめ・みかんかんづめ・パインかん	602 18.3

今月の給食は 13回 です

みしまばれいしょ



9日のじゃがいもは、  
JA三島函南さんが、  
みなさんのために  
プレゼントしてくれます

じゃがいもくんがいる日は、  
みしまばれいしょをつかっています。  
が11日以外の日には、農家の山田さん  
とどけてくれます。

