



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	
2日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 20.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なつやさいカレー	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・かぼちゃ・なす・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	
	れいとうみかん			みかん	
3日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフどん	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	
	すりおろしりんご	さとう		りんご	
4日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		547 26.5
	しよくパン	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	
5日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 24.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのごまソースかけ	さとう・すりごま	とりにく	しょうが・トマトピューレ	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
6日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 26.8
	むぎいりごはん	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	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	けんちんじる	こんにやく・じゃがいも・でんぶん	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・ねぎ	
9日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 22.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとじゃがいものあげに	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・しいたけ・はねぎ	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	とうふとえのきのみそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	えのき・ねぎ	
10日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 26.6
	なめし	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	こまつなとキャベツのごまあえ	すりごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	とうふとたまねぎのみそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	しめじ・たまねぎ・はねぎ	
11日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 28.7
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・はねぎ	
	ポークパオズ	こむぎこ・パンこ	ぶたにく・だいず	たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しいたけ	
	こまつなのナムル	ごまあぶら		こまつな・キャベツ・にんじん	
12日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 22.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・じゃがいも	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	こんにやく	とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・こまつな	
13日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 26.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのマスタードやき	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	
	さつまいもとわかめのみそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	

☆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



17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	
17日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 23.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししやものからあげ	あぶら・パンこ・こむぎこ・コーンフラワー・らいむぎこ	ししやも		
	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	
	だいこんのみそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな	
18日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 28.2
	キャロットライス	バター・こめ・むぎ		にんじん・パセリ	
	ホワイトソース	バター・あぶら・こむぎこ	とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム	
	ピーンズサラダ	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	
19日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		697 29.6
	むぎいりごはん	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	さわら・だいず	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	
ふるさと 給食の日 20日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 20.5
	ひじきごはん	こめ・むぎ	ひじき・とりにく	にんじん・しいたけ・えだまめ	
	みしまクロック	じゃがいも・さとう・パンこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	むしキャベツ(ごまソース)	さとう・すりごま		キャベツ	
	ぐだくさんじる	こんにやく	あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ	
24日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 24.8
	むぎいりごはん	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	たまねぎ・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	
25日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 25.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・いとこんにやく	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	
	さけふりかけ	さとうごま・だいずあぶら	さけ		
26日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		521 19.7
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・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	
	こまつなとキャベツのごまあえ	すりごま・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・はねぎ	
27日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 27.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	こまつなのソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・コーン	
30日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542 23.6
	ちゅうかなめし	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	むしぎょうざ	ぎょうざのかわ・ごまあぶら	ぶたにく	しょうが・にら・たまねぎ・キャベツ	
	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	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	ほししいたけ・コーン・クリームコーン・はねぎ	

*9月の給食回数は19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、体が自覚め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、食事をするのも活動をするの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、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなど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、生活リズムが乱れる原因になります。