













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			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	
	豆乳プリンタルトは、6月18日に食べられなかったヨーグルトあえのかわりのデザートです。				
1日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 22. 1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	いわしのしょうがに	さとう・でんぷん	いわし	しょうが	
	にびたし	さとう		キャベツ・こまつな・しめじ 	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	とうにゅうプリンタルト	さとう・こめこ・ショートニング・あぶら	とうにゅう		
2日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559 25. 8
	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま・こめあぶら	わかめ		
	にくじゃが	じゃがいも・さとう	ぶたにく	たまねぎ・こんにゃく・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・しめじ	
3日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 27. 1
	しょくパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ・バター・こめあぶら	だいち・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・レタス・とうもろこし	
4日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 23. 9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぷん	だいち・とりにく 	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが	
	みそしる		とうふ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	
	さけふりかけ	ごま・さとう・だいちあぶら	さけ		
5日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 18. 7
	なつやさいかレー(ごはん)	こめ・むぎ			
	なつやさいかレー(ルウ)	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・かぼちゃ・なす・トマト・にんじん・グリーンピース・しょうが・にんにく	
	フルーツジュレ	さとう		みかんかん・ももかん・りんごかん・レモンかじゅう	
8日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 27. 0
	なめし	こめ・むぎ・ごま・こめあぶら・さとう	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		キャベツ・こまつな	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
9日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 23. 7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとじゃがいものあげに	じゃがいも・さとう・こめあぶら・でんぷん	とりにく・だいち 	たまねぎ・たけのこ・にんじん・いんげん・ほしいたけ・しょうが	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそしる		とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ	えのき・はねぎ	
10日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 26. 0
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	でんぷん・さとう・こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいち・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・はねぎ・ほしいたけ・しょうが・にんにく	
	ぎょうざ	とんし・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	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	
11日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 26. 0
	おやこどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしいたけ	
	みそしる		とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・はねぎ	
12日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		543 25. 9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	たらのレモンしょうゆあえ	こめあぶら・さとう・でんぷん	たら 	レモンかじゅう・ねぶかねぎ	
	こまつなのおかかに		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	

16日からの献立は、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	
16日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		527 24.7
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	あつやきたまご	さとう・でんぶん・あぶら	たまご		
	おひたし			キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
17日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 22.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	いわしのトマトに	さとう・こめこ	いわし 	トマト・たまねぎ・レモンかじゅう	
	きんぴら	ごま・さとう・こめあぶら	さつまあげ	ごぼう・にんじん・いんげん	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
18日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 25.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボー豆腐	さとう・でんぶん・こめあぶら	とうふ・だいず・ぶたにく・とりにく	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ほししいたけ・はねぎ・しょうが・にんにく	
	ちゅうかサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
ふるさと 給食の日 19日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		534 20.2
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・えだまめ・ほししいたけ	
	みしまクロquette	じゃがいも・パンこ・こめあぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら 		キャベツ・とうもろこし・にんじん	
	みそしる		とうふ・みそ	だいこん・こんにゃく・しめじ・はねぎ	
22日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		546 25.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	たらのマスタードやき	マヨネーズ(たまごふししょう)・パンこ			
	にびたし			はくさい・こまつな・しめじ	
	さつまいものみそしる	さつまいも	わかめ・あぶらあげ・みそ	はねぎ	
24日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 24.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ	ごま・さとう	とりにく	トマト・しょうが・にんにく 	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・たまねぎ・にんじん	
	クリームスープ	じゃがいも・こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
25日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 21.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら	とうふ・だいず・ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく	
	こんにゃくサラダ	さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・こんにゃく・にんじん	
	みかんゼリー	さとう		みかんかん	
26日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		543 22.2
	さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ・ごま			
	やきつくね	とんし・でんぶん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ 	
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな	
	すましじる		とうふ・かまぼこ	だいこん・にんじん・はねぎ	
29日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 24.3
	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・ライムギこ	ししゃも 		
	ピーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん	
	みそしる		わかめ・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
30日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		526 25.2
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごま・さとう・ごまあぶら	ぶたにく	こまつな 	
	シューマイ	さとう・こむぎこ・だいずこ	ぶたにく・とりにく・たら	たまねぎ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		チンゲンサイ・キャベツ・たけのこ	
	ちゅうかコンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	とうもろこし・ほししいたけ・はねぎ	

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう

* 今月の給食は20回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。



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。

☆ 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 検索