



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どになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもどになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもどになる食品	
1日 (月)	豆乳プリンタルト	とうろくう 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。	がつ いち た		629 22.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	いわしのしょうがに	さとう・でんぶん	いわし		
	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	
2日 (火)	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		559 25.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま・こめあぶら	わかめ		
	にくじやが	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・グリンピース	
3日 (水)	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・しめじ	571 27.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	だいす・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・グリンピース	
4日 (木)	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	594 23.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	だいす・とりにく	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・グリンピース・しょうが	
	みそしる		とうふ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	
5日 (金)	さけふりかけ	ごま・さとう・だいすあぶら	さけ		593 18.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なつやさいカレー(ごはん)	こめ・むぎ			
	なつやさいカレー(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・グリンピース・しょうが・にんにく	
8日 (月)	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	557 27.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	
9日 (火)	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	594 23.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとじやがいものあげに	じゃがいも・さとう・こめあぶら・でんぶん	とりにく・だいす	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	
10日 (水)	みそしる		とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ	えのき・はねぎ	572 26.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーメン	でんぶん・さとう・こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいす・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	
11日 (木)	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	550 26.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・グリンピース・ほしいたけ	
12日 (金)	みそしる		とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・はねぎ	543 25.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・でんぶん	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	おもなざいりようとそのはたらき			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・でんぷん・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	じやがいも	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	
	きんびら	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	じやがいも	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			
	マーボードウフ	さとう・でんぷん・こめあぶら	とうふ・だいす・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	
	みしまコロッケ	じやがいも・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(たまごふしよう)・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	じやがいも・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・だいす・ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・グリンピース・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	
	すまじる		とうふ・かまぼこ	だいこん・にんじん・はねぎ	
29日 (月)	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		578 24. 3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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		
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいす	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんじん	
30日 (火)	みそしる		わかめ・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	526 25. 2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・だいすこ	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	
	ちゅうかコーンスープ	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



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、生活リズムを乱され的原因になります。

*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。

☆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

