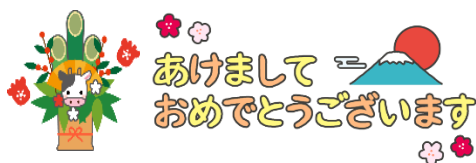




こんだてよていひょう



ひづけ	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	
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		534 16.9
	ななくさがゆ	こめ		せり・なずな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ・すずな・すずしろ 	
	キャベツいりつくね		とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	だいがくいも	さつまいも・さとう・ごま			
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	アシドミルク	さとう	にゅうせいひん		
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548 23.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	すきやきに	さとう・こんにゃく	ぶたにく・やきどうふ	はくさい・えのき・こまつな・ねぶかねぎ たまねぎ	
	さといものみそしる	さといも	わかめ・みそ・あぶらあげ	はねぎ	
鏡開き 11 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 20.0
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	ちくわ・さつまあげ・こんぶ	だいこん	
	おしるこ	さとう・しらたまご・あずき			
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 26.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズ		さば・チーズ		
	やさいとハムのソテー	あぶら	ハム	キャベツ・こまつな・にんじん・しめじ とうもろこし	
	こんさいのみそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
15 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 23.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	あぶら・でんぶん・さとう	とうふ・ぶたにく・だいず・いか	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	レアチーズ(いちご)	かとうれんにゅう	クリームチーズ	いちごかじゅう・れもんかじゅう	
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		515 23.1
	キャロットライス	こめ・むぎ		にんじんペースト	
	さかなの クリームソースかけ	たら クリームソース	たら		
	やさいスープ	じゃがいも	ぎゅうにゅう・なまクリーム	マッシュルーム・とうもろこし	
	ミニトマト		ウインナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
			ミニトマト		
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 22.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	タコライス		ぶたにく・だいず・ひよこめ	たまねぎ・ピーマン・トマトソース	
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	みかんゼリー	ゼリーのもと		みかんかん	
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 26.2
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメンスープ	ごま・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ	キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ にんじん・とうもろこし・はねぎ もやし・しょうが・にんにく	
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぶん・さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	こんにゃくいりサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・ごま さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
19 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 20.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	きりほしだいこんと ぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく	きりほしだいこん・キャベツ・さやいんげん にんじん	
	さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	しめじ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		




あけまして
おめでとございます

露地野菜の産地として有名な箱根西麓の七草は、
品質が良く、全国的に知名度の高い農産物です。



献立は、天候等により変更になる
ことがあります。

22日から31日の献立は、裏面を
ご覧ください。

ひづけ	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	
 22日から26日は給食週間です。 					
~給食が始まったころの献立です。おにぎり、焼き魚、漬物などがだされました。今日は栄養価を満たすためすいとん汁も提供します。~					
22 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		518 25.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきざかな		さけ		
	つけもの(だいこんづけ・うめぼし)	さとう・はちみつ		だいこん・うめ	
	すいとんじる	すいとん・でんぷん	とりにく	しめじ・はくさい・だいこん・にんじん はねぎ・たまねぎ	
~ごはんが登場したころの献立です。~					
23 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 21.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	カレーライス	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
~パンが登場した頃はコッペパンにジャム、脱脂粉乳でした。今はあげパンが人気メニューです。~					
24 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634 21.2
	あげパン(さとう)	こむぎこ・さとう	スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	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・パインかん・ももかん	
~三島市の生産者さんが心を込めてつくった野菜をたくさん使った献立です。~					
25 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 19.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりとみしまかんしょのあげに	さつまいも・でんぷん・さとう	とりにく	しょうが・たけのこ・にんじん さやいんげん	
	はくさいのみそしる		あぶらあげ・みそ	はくさい・えのき・はねぎ	
~県内産の玉子焼きとみしま野菜をたくさん使った郷土料理「おざく」です。~					
26 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 25.1
	せきはん(ごましお)	こめ・もちごめ・ごま			
	あつやきたまご	さとう	たまご		
	おざく	あぶら・さといも・さとう	とりにく・さつまあげ	にんじん・ごぼう・だいこん・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん	
	チンゲンサイのみそしる		あぶらあげ・みそ・とうふ	チンゲンサイ・えのき	
	くだもの			みかん	
29 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 21.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ	ししゃも		
	にびたし	さとう		キャベツ・こまつな・にんじん・しめじ	
	だいこんのみそしる		なまあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
	けんさんみかんタルト	こむぎこ・さとう・マーガリン こめこ	にゅうせいひん・たまご ぎゅうにゅう	みかんかじゅう	
30 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 29.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	おやこどん	さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・ほししいたけ・にんじん グリーンピース	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのき・はねぎ	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
31 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 26.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのこうみあえ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	さわら	にんにく・にら	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・ぶたにく	にんじん・さやいんげん	
	こまつなのみそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	こまつな・えのき	



☆今月の給食は17回です。☆30日 3年生は給食がありません。
☆献立は天候等により変更になることがあります。



★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
のせてありますので、ご覧ください。

三島市立錦田小学校
ホームページ

→ 学校ブログ → 給食



三島市立錦田小学校

検索