



9月 こんだてよていひょう

三島市立坂小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1人分 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
1日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		675 25.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	さとう・でんぷん	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・みそ・とうふ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
	れいとうみかん					みかん	
2日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		576 25.3
	2しょくどん(むぎいりごはん) (ツナそぼろ) (たまご)	こめ・むぎ					
		さとう	あぶら	まぐろあぶらづけ		にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
		さとう	あぶら	たまご			
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
5日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		549 17.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	かぼちゃのそぼろに	じゃがいも・でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ・しょうが・たまねぎ・にんじん	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・はねぎ	
6日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 18.8
	なつやさいカレー(むぎいりごはん) (ルウ)	こめ・むぎ					
		じゃがいも	あぶら	ぶたにく	こなチーズ・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・なす・かぼちゃ・トマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの					なし	
7日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		553 24.5
	ツナごはん	こめ・むぎ		まぐろあぶらづけ		にんじん・たけのこ	
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご			
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	えだまめ・にんじん	
	みそしる			わかめ・みそ		キャベツ・たまねぎ・はねぎ	
8日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		615 23.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やきにく	さとう	あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく		もち・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら			きゅうり・にんじん	
	ワンタンスープ	わんだんのかわ	ごまあぶら		わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
9日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		637 26.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	うさちゃんハンバーグ			とりにく・ぶたにく		たまねぎ・にんにく・しょうが	
	おろしソース	さとう				だいこん・たまねぎ・にんにく	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		にんじん・きゅうり・コーン	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	えのき・はねぎ	
	おつきみゼリー	さとう・みずあめ			かんてん	みかんかじゅう・ぶどうかじゅう	



十五夜とは？

十五夜とは、旧暦の8月15日の夜のことで、昔は、7月から9月を秋としていたため、秋の真ん中に出る満月という意味から、「中秋の名月」と呼ぶようになりました。すすきを飾り、月見団子や里芋など、秋の収穫物をお供えして月見をする習慣があります。今年の十五夜は9月10日です。給食では前日の9月9日がお月見献立となります。おたのしみに♪



12日から30日は、裏面をみてください。

☆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

三島市立坂小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立坂小学校 検索



朝日 & 朝ごはん で体のリズムを整えよう



夏休み中、夜ふかしや朝寝坊などをして生活リズムが乱れていませんか？

1日は24時間ですが、人間の生体リズム(体内時計)は25時間といわれています。これを24時間に合わせるには、太陽の光を浴びることが大切です。朝に目から太陽の光が入ることによって約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されます。また、朝食をとることで、血糖値が上がり1日のリズムが作りやすくなります。朝食をしっかりと食べてから登校するようにしましょう。



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>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質			
12日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		662 28.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのキャロットやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		にんじん	
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		みそ		えのき・たまねぎ・はねぎ	
13日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		553 23.2
	ちゅうかどん(むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ					
	ビーンズサラダ	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	
14日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		663 24.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		きくらげ・コーン・はねぎ	
	くだもの					なし	
15日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		638 30.3
	てりやきバーガー(まるパン) (とりのてりやき) (やさいソテー)	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
		さとう・でんぷん		とりにく		しょうが	
	パンブキンスープ	こむぎこ	バター	ベーコン	こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	
16日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		561 24.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのレモンしょうゆあえ	さとう・でんぷん	あぶら	さわら		レモンじり・ねぶかねぎ	
	おひたし					にんじん・キャベツ・コーン	
	みそしる			みそ		えのき・だいこん・はねぎ	
ふるさと給食の日 20日 (火)  	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		636 20.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ	あぶら			たまねぎ	
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
21日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		619 25.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	いわしうめに	さとう・でんぷん		いわし		しそ・ばいにく	
	ポテまめサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	だいず		にんじん・きゅうり	
	みそしる			みそ	わかめ	えのき・だいこん・はねぎ	
22日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		598 31.1
	みそラーメン(ちゅうかめん) (しる)	こむぎこ		あぶら・ごまあぶら・ごま	なるとまき・ぶたにく・やきぶた・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・もやし・キャベツ・コーン・はねぎ	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	ちゅうかいため		ごまあぶら			たけのこ・チンゲンサイ	
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま	かたくちいわし			
26日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		672 23.3
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	ししゃも			
	きりほしだいこんのもの	さとう	あぶら	さつまあげ	こんぶ	きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー・ブルーベリーかじゅう	
27日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		536 19.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やきつくね	さとう		とりにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
のりのつくだに	さとう・でんぷん			のり			
28日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		544 15.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	はるまき	はるさめ・さとう	あぶら・だいずあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・にんにく	
	エリンギソテー		バター			エリンギ・チンゲンサイ	
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	いとかまぼこ	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
29日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		591 20.4
	ハヤシライス(むぎいりごはん) (ルウ)	こめ・むぎ					
	こんにゃくサラダ	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	ぶたにく	こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトグリーンピース	
30日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 28.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのにつけ	さとう		さば		しょうが	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	

*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。
*献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

