

2022年



こんだてよていひょう



さわじしょう

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I補 [*] - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 ^{しょくひん}	おもにからだをつくるもとになる食品 ^{しょくひん}	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
11 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520
	チキンライス	あぶら・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ツナサラダ	さとう・あぶら	まぐろ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	
	県産みかんゼリー	さとう・みずあめ		みかんかじゅう	
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(カレー) (アレルギー対応)	あぶら・じゃがいも カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	フルーツジュレ(国産ぶどうゼリー)	さとう		もも・みかん・パイン・ぶどうかじゅう	
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(く)	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・にんじん	
	くたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんでん		
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりそぼろいりあつやきたまご	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・とりにく		
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ハム	きゅうり・にんじん	
	みそしる		みそ	えのき・キャベツ・はねぎ	
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		525
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	しらすいりしゅうまい	こむぎこ・だいすこ・さとう	たら・しらす	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・ソフトケール	
	わかめスープ		とりにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき・にら	
18 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		741
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	さかなとだいすのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう	さわら・だいす	ふるね	
	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	
	かきたまみそしる		たまご・みそ・わかめ・くきわかめ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			デコポン	
19 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		702
	げんまいいりうすまきパン	こむぎこ・げんまい・さとう	スキムミルク		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・じゃがいも	だいす・ひよこめ・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	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	ピーチゼリー	さとう		もも	
20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	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		
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	エリンギ・キャベツ・ソフトケール	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	くだもの			デコポン	
21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		703
	マーボ豆腐どん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボ豆腐どん(く)	あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・ふるね・にんにく	
	グリーンサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・ロメインレタス・コーン	
	おものみまめ	もちげんまい・でんぷん・さとう・あぶら	しろいんげんまめ		
25 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	たけのこごはん	こめ・むぎ	あぶらあげ	にんじん・たけのこ・ほししいたけ	
	ぶりのてりやき		ぶり		
	いそペポテト	じゃがいも	あおのり		
	みそしる		とうふ・みそ・あぶらあげ	キャベツ・にんじん・はねぎ	

祝 ご入学・ご進級おめでとうございます

* 26日(木)から28日(金)は裏面をごらんください*

◎献立予定表は毎月発行します。献立ごとに、食材名をわけて書いてあります。ご家庭でご活用ください。

◎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。
学校ホームページ → 学校ブログ → 給食 メニュー



三島市立沢地小学校 検索



☆ QRコードはこちらです ☆




♡♡♡ おたのしみに ♡♡♡



ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I補キ - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
入学・進級 お祝い献立	ぎゅうにゅう せきはん 県内産えびいもコロッケ むしキャベツ ごまソース すましじる くだもの	もちごめ・こめ・ごま えびいも・こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう あずき とりにく とうふ・かまぼこ	たまねぎ キャベツ・ロメインレタス トマトピューレ えのき・にんじん・はねぎ デコボン	587
26 (火) 祝	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース グレイズサラダ	こむぎこ バター・こむぎこ・あぶら もちげんまい・あぶら・アーモンド・ごま・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・ぎゅうにく スキムミルク・こなチーズ ハム・ちりめんじゃこ	たまねぎ キャベツ・ロメインレタス トマトピューレ えのき・にんじん・はねぎ デコボン	682
27 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのソースかけ ごまあえ みそしる くだもの	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぷん ごま・さとう	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ・きわかめ	たまねぎ キャベツ・ロメインレタス トマトピューレ えのき・にんじん・はねぎ デコボン	656
28 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのソースかけ ごまあえ みそしる くだもの	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぷん ごま・さとう	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ・きわかめ	たまねぎ キャベツ・ロメインレタス トマトピューレ えのき・にんじん・はねぎ デコボン	656

にゅうがくおめでとう

1年生も11日(月)より給食が始まります。給食になれるために、11日(月)～13日(水)が、段階給食になります。完全な食事量ではありませんので、ご家庭で補食を摂ってください。14日(木)からは、他の学年と同じ給食になります。


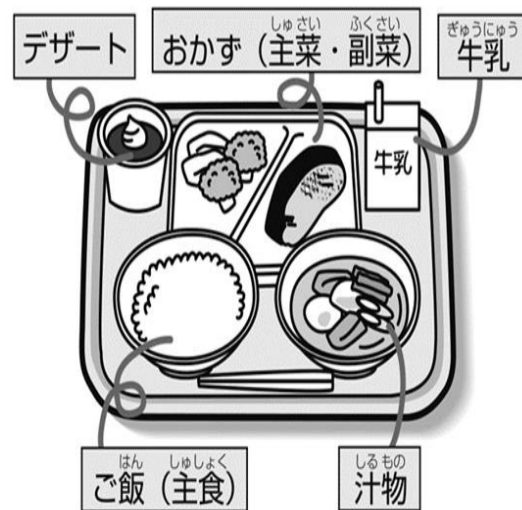


❀1年生の11日(月)～13日(水)の予定献立表❀

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき		
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>
11 (月)	ぎゅうにゅう チョコカール	こむぎこ・さとう・マーガリン・チョコシート	ぎゅうにゅう スキムミルク・たまご	
12 (火)	ぎゅうにゅう カレーライス(ごはん) カレーライス(アレルギー対応)	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・カレールウ(アレルギー対応)	ぎゅうにゅう ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース
13 (水)	ぎゅうにゅう ぶーちゃんどん(ごはん) ぶーちゃんどん(ぐ) ぐだくさんじる	こめ・むぎ こんにやく・じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ	しめじ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ごぼう・にんじん・はねぎ

食器を正しく置こう

食事の際、食べ物が入った食器を
食べやすいように並べますが、その置き方には決まり
があります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、
汁物を右にし、奥におかず(主菜・副菜)、デザート、牛
乳を置きます。

※内容によって食器の種類や数が変わることがありま
すので、その日の盛り付け見本を参考にしてください。

給食室のメンバーしょうかい

新年度を迎え、新学年での学校生活とともに、給食がはじまります。
本年度も、安心安全でおいしい給食作りをするよう給食室一同
努めてまいりますので、1年間、よろしくお願いいたします。

★ちょうりいん★ ・いなむら やすこ ・いわさき かつこ
・いずみ ちえみ ・とみおか いくこ

★えいようし★ ・いしい ひとみ

