

2023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>	
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634
	マーボ豆腐どん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボ豆腐どん(<)	あぶら・さとう・でんぷん	ふたにく・だいず・みそ・とうふ	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	
	ハンサンスー みかんゼリー	はるさめ・さとう・ごまあぶら さとう	ハム	きゅうり・にんじん・コーン みかんかじゅう	
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
	ごまあえ だいこんのわふうスープ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ だいこん・にんじん・はくさい・えのき・はねぎ	
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	カレーライス	じゃがいも・あぶら カレールウ(アレルギー対応)	ふたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね・にんにく	
	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	
11 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560
	おやこどん(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	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
	みそしる くだもの		わかめ・みそ	えのき・キャベツ・はねぎ きよみオレンジ	
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ふたにく・だいず スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ	
	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	
15 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・こんにゃく・じゃがいも・あぶら	ふたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる のりのつくだに	さとう	みそ・わかめ・なまあげ のり	たまねぎ・はねぎ	
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん・ごまあぶら	ふたにく	にんにく・ふるね たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん・あぶら	とうふ・たまご	たまねぎ・なましいたけ・コーン・はねぎ	
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	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		
	ツナとほうれんそうのごまあえ みそしる	さとう・ごま	まぐろあぶらづけ とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・はねぎ	
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ふたにく	こまつな	
	キャベツいりつくね	でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・ふるね	
	ちゅうかいため たまごスープ	ごまあぶら でんぷん	とうふ・たまご	たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ たまねぎ・にんじん・はねぎ	
19 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	おひたし くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・キャベツ・コーン ごぼう・にんじん・はねぎ	

祝 ご入学・ご進級おめでとうございます

* 22日(火)から24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 ☆



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	おもにからだをつくるもとになる食品	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>	
22 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
	てつぶんヨーグルト		ヨーグルト		
23 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいのあげに	あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいず	ふるね	
	おひたし		かつおけすりぶし	こまつな・キャベツ	
	かきたまみそしる		たまご・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
24 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640
	げんまいいりパン	こむぎこ・ショートニング・さとう げんまい	スキムミルク		
	ポテトミートサンド	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
25 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	たけのこごはん	こめ・むぎ	あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・たけのこ	
	ツナコロッケ	パンこ・こむぎこ・こめこ・じゃがいも・さとう	まぐるあぶらづけ	たまねぎ	
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	とんじる	じゃがいも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
30 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぷん・こまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ はくさい・たけのこ・さやいんげん	
	わかめスープ		ベーコン・とうふ・わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき・にら	
	おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	いんげんまめ		

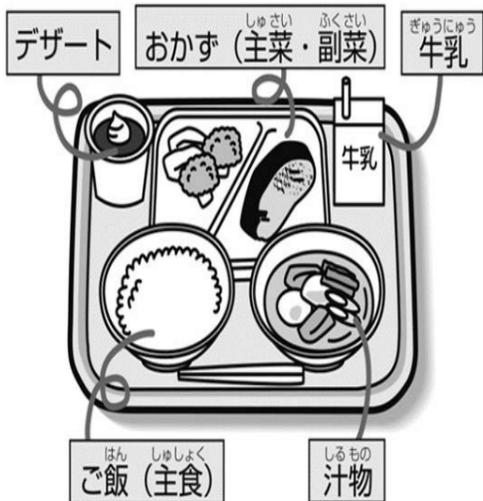
★1年生の9日(火)～10日(水)の予定献立表★

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	おもにからだをつくるもとになる食品	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>	
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チョコカール	こむぎこ・さとう・あぶら・チョコシート	スキムミルク・たまご		
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーライス(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(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	



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。



給食室職員紹介

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。

栄養士 高田 智世

調理員 三田 純司

泉 千恵美

渡辺 直美

富岡 郁子

