



# 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補給 - 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>	
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588
	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			こまつな・キャベツ・コーン	
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541
	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	
	キャベツいりつくね	でんぶん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・ふるね	
	ちゅうかいだめ	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ	
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	マーボドウフどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボドウフどん(く)	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいす・みそ・とうふ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん	
	ハンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ハム	はねぎ・ふるね・にんにく	
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577
	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)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	ふるね・にんにく みかんかん・パインかん・ももかん	
14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542
	おやこどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(く)	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		わかめ・みそ・あぶらあげ	えのき・キャベツ・はねぎ	
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	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 でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコンソープ	でんぶん・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	
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		538
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・こんにやく・じゃがいも・あぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		みそ・わかめ・なまあげ	しめじ・はねぎ	
17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599
	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	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
18 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	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			

## 祝 ご入学・ご進級おめでとうございます

◎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 🔍



\* 1年生の献立は裏面をごらんください\*

\* 21日(月)から30日(水)は裏面をごらんください\*

☆ 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			Ical - 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>	
21 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		534
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ	
	おこげいりわかめスープ(スープ)		ベーコン・とうふ・わかめ	はくさい・たけのこ・チンゲンサイ	
	おこげいりわかめスープ(おこげ)	もちこめ・あぶら		にんじん・たまねぎ・えのき・にら	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
22 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568
	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	まぐろあぶらづけ	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・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
23 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	げんまいいりパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	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・だいす・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	
24 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいすのあげに	あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいす	ふるね	
	おひたし		かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ	
	かきたまみそしる		たまご・わかめ・みそ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
28 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585
	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	ぶたにく・だいす	ふるね・にんにく・たまねぎ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	スキムミルク・こなチーズ	にんじん・トマト・パセリ	
			ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
30 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ホキのこめこおちゃフライ	こめこ・あぶら	ホキ	りよくちや	
	ツナとほうれんそうのごまあえ	さとう・こま	まぐろみずに	ほうれんそう・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	

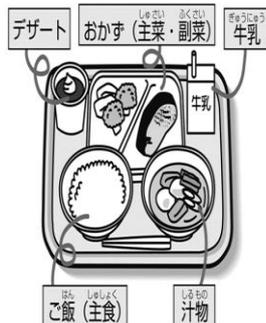
❁1年生の予定献立表❁

※14日から他の学年と同じです。

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき		
		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>
8 (火)	1年生 給食なし			
9 (水)	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	ぎゅうにゅう スキムミルク・たまご	
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	マーボーどん(ごはん)	こめ・むぎ		
	マーボーどん(く)	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいす・みそ・とうふ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん
	なつみかんゼリー	さとう		はねぎ・ふるね・にんにく なつみかんかん
11 (金)	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・カレールーウ(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



食器の戻し、食べ物の入った食器を  
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年間よろしく願っています。

栄養士 遠藤 歩  
調理員 三田 純司 筒見 由紀子  
渡辺 直美 吉野 睦

