

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) カルシウム (mg)		
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞		おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞		おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞			
11 (月)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう コアラパン	こむぎこ・みずあめ さとう・コーンスター	あぶら	たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク かんてん	レーズン	697 411	
	2年生 6年生	ぎゅうにゅう	こむぎこ・こくとう さとう	ショートニング		ぎゅうにゅう スキムミルク			
		こくとういりうずまきパン							
		ツナサラダ	さとう	卵不使用の マヨネーズを 使用します	マヨネーズ ごま・あぶら	きはだまぐろ	きゃべつ・きゅうり・とうもろこし		
		ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ あぶら		バター	だいず・ぶたにく	トマト・たまねぎ・にんじん トマトピューレ・グリーンピース		
	にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	さとう			スキムミルク				
12 (火)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう カレーライス	こめ・おぎ じゃがいも カレールー	あぶら		ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく	629 285	
	2年生 6年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		カレーライス	こめ・おぎ じゃがいも カレールー	あぶら		とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく		
		ふくじんづけ	さとう				だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは		
		フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		きゃべつ・ロメインレタス きゅうり・とうもろこし		
	くだもの (きよみオレンジ)					きよみオレンジ			
13 (水)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボー豆腐 ブルーベリーゼリー	こめ・おぎ でんぶん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・しょうが ブルーベリー	629 316	
	2年生 6年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		むぎいりごはん	こめ・おぎ						
		マーボー豆腐	でんぶん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ		たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・しょうが		
		かいそういりちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら	ハム	くきわかめ	きゃべつ・きゅうり・とうもろこし		
	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			
14 (木)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう わかめごはん にくじゃが みそしる	こめ・おぎ じゃがいも こんにやく・さとう		ぶたにく とうふ・あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・さやいんげん なめこ・こまつな	596 379	
	2年生 6年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		むぎいりごはん	こめ・おぎ			わかめ			
		にくじゃが	じゃがいも こんにやく・さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・さやいんげん		
		みそしる			とうふ・あぶらあげ みそ		なめこ・こまつな		
	かこうこぎかな	さとう	ごま		かたくちいわし				
15 (金)	授業参観・引取訓練のため、給食はありません								
18 (月)	1年生 完全給食開始	ぎゅうにゅう ぶうちゃんどん みそしる みかんゼリー	むぎいりごはん ぐ さとう	こめ・おぎ こんにやく・さとう でんぶん	ごま・あぶら	ぶたにく あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな・ごぼう・たまねぎ しめじ・しょうが・にんにく きゃべつ・だいこん・にんじん はねぎ みかん(かんづめ)	595 354

ご入学・ご進級おめでとうございます!

かわいい1年生を迎え、いよいよ給食がはじまります。新学期は、環境の変化などで精神的にも肉体的にも疲れ気味になります。睡眠を十分にとり、かならず朝ごはんを食べてから登校させてあげてください。

★1年生は、11日より給食がはじまります。給食になれるために、11日から14日までは段階給食となります。完全な給食ではありませんので、帰宅後にご家庭で捕食やおやつを食べさせてあげてください。

★献立予定表は毎月配布します。献立別に使っている食材がわかるように表示していますので、ご家庭でご活用ください。



★19日から28日は、裏面をご覧ください。
★献立は天候等により変更になることがあります。



毎日の生活リズムを大切に!



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) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞			
19 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	603 273	
	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			ピーマン・たけのこ・しょうが にんにく
	ちゅうかコンスープ	でんぷん		たまご・とうふ			とうもろこし・ほししいたけ・はねぎ
	くだもの(きよみオレンジ)						きよみオレンジ
20 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	690 419	
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ・さとう	バター・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく だいた	こなチーズ スキムミルク		たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・トマト(かんづめ) トマトピューレ・パセリ
	コールスローサラダ	さとう	あぶら	ハム			キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
	スイートポテト	さつまいも・こめこ じゃがいも・さとう	ショートニング				
21 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	597 448	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ コーンフラワー ライむぎこ	あぶら				ししゃも
	きりぼしだいこんのごまあえ	さとう	ごま	きはだまぐろ			きりぼしだいこん・にんじん こまつな・とうもろこし
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ			キャベツ・たまねぎ・えのきたけ はねぎ
おかかふりかけ	さとう・でんぷん	ごま	かつおぶし	のり	しいたけ		
22 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	649 348	
	せきはん(ごましお)	もちごめ・こめ	ごま	あずき			
	とうふハンバーグ (やさいあんかけ)	とうふハンバーグ やさいあんかけ	さとう でんぷん	あぶら あぶら	とうふ・とりにく おから ハム		たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく たまねぎ・たけのこ・にんじん えのきたけ・さやえんどう
	すましじる				とうふ・かまぼこ なると		わかめ にんじん・はねぎ
	おいおいデザート	こめこ・さとう みずあめ	あぶら	とうにゅう			いちごピューレ・いちごかじゅう
25 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	618 324	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みしまコロッケ(ごまソース)	みしまばれいしょ こむぎこ・パンこ でんぷん・さとう	ごま・あぶら	ぶたにく			たまねぎ
	やさいソテー		あぶら				ソフトケール・キャベツ・にんじん
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ			ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ
26 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	631 317	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのねぎみそやき	さとう		さけ・みそ			ねぶかねぎ
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごま ごまあぶら	さつまあげ	くきわかめ		にんじん・さやいんげん
	みそしる			なまあげ・みそ			たまねぎ・えのきたけ・はねぎ
くだもの(きよみオレンジ)					きよみオレンジ		
27 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	600 398	
	ツナコーンピラフ	こめ・むぎ	あぶら	きはだまぐろ			とうもろこし・マッシュルーム たまねぎ・グリーンピース・パプリカ
	ポテトサラダ	じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	ハム			きゅうり・にんじん
	にくだんごのスープ		あぶら	ぶたにく・とりにく			はくさい・たまねぎ・にんじん しめじ・はねぎ・しょうが・にんにく
	げんきヨーグルト				ヨーグルト		
28 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	581 395	
	たけのこごはん	こめ・むぎ・さとう	ごま	とりにく・あぶらあげ			たけのこ・にんじん・ほししいたけ
	あつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおだし	こんぶだし		
	おひたし			かつおぶし			こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし
	みそしる	やきふ		とうふ・みそ	わかめ		たまねぎ・はねぎ
まんてんだいず	さとう		だいた				

給食室メンバー紹介

調理員
 土屋 葉子(つちや ようこ) 芹澤 美津子(せりざわ みつこ)
 武士 千賀(たけし ちか) 坂本 裕美(さかもと ひろみ)
 山口 利恵(やまぐち としえ) 瀧本 まさみ(たきもと まさみ)

栄養士
 鳥山 環(とりやま たまき)

給食室一同、愛情をこめて
 おいしい給食をつくります!
 どうぞよろしくお祈りします。

規則正しい生活習慣で、元気に学校生活を送りましょう!

こまめな手洗い 睡眠をしっかりとる バランスのよい食事

★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。

三島市立徳倉小学校 検索

三島市立徳倉小学校 学校ブログ 給食
 ホームページ

今月の給食は 13回です