



きゅうしょくよていこんだてひょう

三島市立徳倉小学校



ひづけ	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき				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>		
9 (水)	1年生 段階 給食	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
		しょくパン	こむぎこ・さとう	ショートニング	スキムミルク	
		いちごジャム	みずあめ・さとう			いちご
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
	2年生 6年生	しょくパン	こむぎこ・さとう	ショートニング	スキムミルク	
		いちごジャム	みずあめ・さとう			いちご
		ポークビーンズ	じやがいも こむぎこ	バター・あぶら	だいす・ぶたにく	トマトかん・たまねぎ・にんじん グリンピース
		ツナサラダ	さとう	あぶら	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし
10 (木)	1年生 段階 給食	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーぼーどうふ	でんぶん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいす・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・ふるね・にんじん
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
	2年生 6年生	マーぼーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		
		マーぼーどうふ	でんぶん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいす・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・ふるね・にんじん
		はくさいスープ	はるさめ		ベーコン	にんじん・はくさい
		フルーツ(きよみオレンジ)				きよみオレンジ
11 (金)	1年生 段階 給食	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
		カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ		
		ルウ	じやがいも ルウ(小麦粉)	あぶら	とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリンピース ふるね・にんにく
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
	2年生 6年生	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ		
		ルウ	じやがいも ルウ(小麦粉)	あぶら	とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリンピース ふるね・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・ふるね・しそのは
		フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり とうもろこし
14 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チンジャオロース	じやがいも・でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		ピーマン・たけのこ・ふるね にんにく
	チングンサイとわかめのスープ		ごまあぶら	とうふ・なると	わかめ	チングンサイ・たまねぎ・にんじん
15 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
	たけのこごはん	こめ・むぎ		とりにく・あぶらげ		たけのこ
	ししやものフリッターやき	こむぎこ・でんぶん・さとう こめこ・ベーキングパウダー	あぶら	ししやも・おきあみ	あおさ	
	キャベツのソテー		あぶら			にんじん・キャベツ
	みそしる	じやがいも		あぶらあげ・みそ		えのきだけ・たまねぎ・はねぎ
	チーズ				チーズ	
16 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	
	ミートソース	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	ぶたにく だいす	こなチーズ スキムミルク
	かいそういりちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら	ハム	わかめ	キャベツ・きゅうり とうもろこし

ご入学・ご進級おめでとうございます！

17日から30日までは裏面をご覧ください



かわいい1年生を迎える、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、からなず朝ごはんを食べてから登校させてあげてください。

★9日(水)より給食がはじまります。1年生は給食になれるために、9(水)日から11(金)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。

14日(月)から他の学年と同じ内容になります。

★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。



ひづけ	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき				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>		
17 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		561 293
	にしょくどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぐ	さとう	ぶたにく・とりにく きはだまぐろ こおりどうふ	ふるね・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	
		いりたまご	さとう	あぶら	たまご	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・えのきだけ・はねぎ
18 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		526 319
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりのごまソース	さとう	ごま	とりにく		
	やさいのソテー		あぶら			
	みそしる	じやがいも		みそ・あぶらあげ	わかめ	えのきだけ・たまねぎ・はねぎ
21 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		557 288
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さわらとだいすのこうみあえ	でんぶん・さとう・じやがい も	あぶら・ごまあぶら	さわら		
	とうふのスープ			とうふ		
22 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		529 288
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ	
	にくじやが	さとう・こんにゃく・じやがい も		ぶたにく		
	かきたまみそしる			たまご・みそ		
23 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		599 315
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	いわしのかばやき	さとう・でんぶん	あぶら	いわし		
	キャベツのソテー		あぶら			
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さとう・さといも		とうふ・みそ こんさいいりつくね (ぶたにく・とりにく・だいす)		
24 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		536 284
	キャロットライス	こめ・むぎ	あぶら			
	とりにくのとうにゅうソース	ルウ(小麦粉)	あぶら	とりにく・しらはなまめ とうにゅう		
	やさいのスープに	じやがいも		ぶたにく・ウインナー		
25 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		605 342
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	はながたハンバー グのやさいあんかけ	はながたハンバーグ	さとう	あぶら	とりにく・とうふ・おから	
		やさいあんかけ	でんぶん	あぶら	ハム	
	すまじる			かまぼこ・とうふ・なると		
	フレンズフレーク	こめこ・さとう・みずあめ	あぶら	とうにゅう		
28 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		537 359
	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	
	エリンギソテー		バター			
	ワンタンスープ	わんたんのかわ(小麦)	ごま	ぶたにく・なると	わかめ	
30 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		664 377
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりとポテトのなかよしあえ	じやがいも・でんぶん・さと う	あぶら・ごま ごまあぶら	とりにく・だいす		
	みそしる			とうふ・みそ・あぶらあげ		
	ヨーグルト			ヨーグルト		



給食室メンバーの紹介

安心・安全な給食作りを
心がけます。よろしくお願いします。

✿調理員✿ 白川 裕子 (しらかわ ゆうこ) 杉山 あかね (すぎやま あかね)
坂本 裕美 (さかもと ひろみ) 渡邊 由羽 (わたなべ ゆう)
渡邊 基子 (わたなべ もとこ) 前田 敦子 (まえだ あつこ)

✿栄養士✿ 鈴木 美紀子 (すずき みきこ)



★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 ホームページ → 学校ブログ → 給食

今月の給食は
15回です