

9月こんだてよていひょう

2025年

三島市立山田小学校

ひにち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
			くきいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583 26.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	こまつなぶたどん	でんぶん・あぶら・さとう・こんにゃく	ぶたにく		にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ こまつな	
	みそしる	じやがいも	みそ・わかめ		えのきたけ・はねぎ	
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト			
2 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			654 18.5
	カレーごはん	こめ・むぎ・あぶら				
	なつやさいカレー	あぶら・じやがいも・カレールウ	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・なす・トマト・グリンピース	
	フルーツジュレ	アセロラジュレ			ももかん・りんごかん・パインかん・みかんかん なし	
3 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			651 29.9
	ちゅうかめん	こむぎこ				
	ジャージャーめん	あぶら・でんぶん・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ・ほししいたけ・はねぎ	
	あげぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら	
	ちゅうかサラダ	さとう・ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	
	あじつきこざかな	さとう	かたくちいわし			
4 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614 27.4
	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		にんにく・しょうが・トマトピューレ	
	こふきいも	じやがいも				
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ		こまつな	
5 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			618 29.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのにつけ	さとう	さば		しょうが	
	くきわかめのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・さつまあげ		にんじん・さやいんげん	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じやがいも	ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
8 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			555 18.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ハヤシライス	バター・こむぎこ・あぶら・じやがいも	ぶたにく・こなチーズ・だっしふんにゅう		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトかん グリンピース	
	こんにゃくサラダ	ごまあぶら・さとう・こんにゃく			キャベツ・きゅうり・にんじん	
9 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567 24.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にくじやが	さとう・こんにゃく・じやがいも・あぶら	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ		キャベツ・こまつな	
10 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590 27.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・なまあげ・みそ		しょうが・ほししいたけ・にんじん・グリンピース とうもろこし	
	みそしる	じやがいも	わかめ・みそ		はねぎ	
11 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567 24.6
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき		にんじん・ほししいたけ・グリンピース	
	ししゃもフライ(あおさ)	パンこ・あぶら・でんぶん	カラフトししゃも・あおさこ			
	きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・もやし	
	すまじる		かまぼこ・とうふ		えのきたけ・はねぎ	
12 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563 21.0
	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・グリンピース	
	ジャーマンポテト	じやがいも・あぶら	ベーコン		たまねぎ	
	キャベツのスープ		ポークウインナー		たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	
	ファイバーヨーグルト		ヨーグルト			

☆10日(水)・・・4年生は校外学習のため給食がありません。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう

あさひを浴びる 朝食を食べる

なつやすみ明け あ せ か つ 生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるためには、わたくしの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

ほ ご し ゃ ほ う さ い ひ
保護者のみなさまへ

成長期の子どもたちにとって、規則正しい生活送ることは、とても大切です。特に、早起き・早寝をして朝ごはんを食べることは、生活リズムをととのえるために重要なことです。子どものうちから、これらの習慣がつくように、家族で協力しましょう。

9月1日は防災の日

食料の備蓄は定期的に確認しましょう

災害に備えて食料を備蓄することはとても大切です。備蓄品は定期的に確認しましょう。缶詰・レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようにする無理なく備蓄できます。

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
16 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			575 26.3
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	ぶたにく		たまねぎ	
	あつやきたまご	あぶら(だいす)	たまご・とりにく			
	ひじきのために	さとう・あぶら	だいす・ひじき		にんじん・さやいんげん	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
17 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			645 27.8
	まるばん	こむぎこ	だっしゅんにゅう			
	ハンバーグ(ケチャップソース)	さとう・ごま	とりにく・ぶたにく・だいすたんぱく		トマトピューレ・トマトペースト・しょうがペースト	
	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・だっしゅんにゅう		たまねぎ・とうもろこし・クリームコーンかん	
18 木	スライスチーズ		チーズ		ほうれんそう	610 24.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ちゅうかどんのぐ	あぶら・ごまあぶら・でんぶん	ぶたにく・いか		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・キャベツ	
	おこのみまめ	もちげんまい・でんぶん・さとう	しろいんげんまめ		たけのこ・さやいんげん	
19 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			617 29.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さわらのれもんしようゆあえ	でんぶん・さとう	さわら・だいす		にんじん・グリンピース・しょうが・レモンかじゅう	
	おひたし				こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		とうふ・みそ		たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう	
22 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574 21.3
	ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ	ぶたにく		こまつな	
	はるまき	あぶら(だいす)・はるさめ・こむぎこ	だいすたんぱく		キャベツ・たまねぎ・たけのこ・にら・にんじん	
	ちゅうかいため	ごまあぶら			たけのこ・キャベツ・チングンサイ	
	たまごスープ	でんぶん	とりにく・たまご		ほうれんそう	
24 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569 26.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのカレーチーズやき		さば・チーズ			
	こまつなのソテー	あぶら			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	けんちんじる	さつまいも・こんにゃく・でんぶん	とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
25 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590 23.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	おやこどん	さとう	とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリンピース	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ		たまねぎ・はねぎ	
	ソーダゼリー	ゼリーのもと			パインかん	
26 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			606 25.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	いわしのソースあえ	でんぶん・パンこ・さとう	まいわし		しょうが	
	あおなどひじきのにびたし	あぶら	ひじき・さつまあげ		にんじん・こまつな	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ		えのきたけ・はねぎ	
29 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			560 24.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にしょくどん(そぼろ)	あぶら・さとう	かつお・まぐろ		にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・えだまめ	
	にしょくどん(たまご)	あぶら(だいす)	たまご			
	とうふとチングンサイのスープ	でんぶん	ベーコン・とうふ		チングンサイ	
30 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			560 24.9
	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ			
	みしまコロッケ	じゃがいも・パンこ・さとう	ぶたにく・だいすこ		たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら			キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	とんじる	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	

☆ 19日(金)・・・3年生は校外学習のため給食がありません。

☆ 今月の給食は20回です。天候等により献立を変更することもあります。

