

# 9月こんだてよていひょう



令和5年度

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			E値* (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	
1	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 21.1
		カレーごはん	こめ・むぎ			
		なつやさいカレー	あぶら・カレールウ・じゃがいも	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・かぼちゃ にんじん・なす・トマト	
		うずらのたまご		うずらたまご		
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
4	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 22.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		だいすふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいす・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
		かぼちゃのそぼろに	あぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・しょうが・グリーンピース	
		みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	キャベツ・にんじん・はねぎ	
5	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 24.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		やきにくどんのく	あぶら・ごま・さとう	ぎゅうにく	もも(おうとう)かん・しょうが・にんにく ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
		とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	かまぼこ・とうふ	チンゲンサイ・だいこん	
		くだもの			メロン	
6	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 28.1
		ちゅうかめん	こむぎこ			
		ジャージャーめんのく	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・みそ・かきあぶら	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	
		ぎょうざ	あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		エリンギソテー	あぶら		エリンギ・チンゲンサイ・キャベツ	
7	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 23.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いわしのしょうがに	さとう・でんぷん	いわし	しょうが	
		あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・さつまあげ	にんじん・こまつな	
		かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
<b>6年生デザート選挙当選こんだて</b>						
8	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		709 17.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		みしまかんしょコロッケ	あぶら・さつまいも・パンこ・さとう	とうにゅう・だいすこ		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
こくさんもものタルト	さとう・こめこ	とうにゅう・だいすこ	もも(はくとう)			
11	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680 24.0
		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・じゃがいも	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 ・トマトかん・グリーンピース	
		ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいす	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト		
12	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 27.8
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		さわらのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さわら	にんにく・しょうが・にら	
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・とうもろこし	
		ぐたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・みそ・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
13	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 27.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ガパオライスのく	ごまあぶら・でんぷん・さとう	とりにく・ぶたにく・ナンプラー・かきあぶら	たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん ・たけのこ・ピーマン・バジル	
		うずらのたまご		うずらたまご		
		とうがんのスープ		かまぼこ・とうふ・わかめ	とうがん・チンゲンサイ	
14	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649 26.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりにくのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	しょうが・にんにく	
		こふさいも	じゃがいも			
		クリームスープ	バター・こむぎこ	ベーコン・ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・マッシュルーム・パセリ	

☆毎日の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いますので、ご覧ください。  
 検索方法  
 三島市立山田小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立山田小学校

15日からは裏面をごらんください。



日 ち び	ひ び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (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	
15	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 21.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		かますこめおちゃフライ	あぶら・こめこ	かます	せんちゃ	
		きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく	だいこん・にんじん・キャベツ	
		みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
19	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 27.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		なまあげのごもくに	あぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく・なまあげ・みそ	ほししいたけ・にんじん・しょうが ・とうもろこし・グリーンピース	
		わんだんスープ	わんだんのかわ・ごまあぶら		にんじん・だいこん・はねぎ	
		くだもの			メロン	
20	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 24.4
		げんまいいりまるがたパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・げんまい	だっしふんにゅう		
		ポロニアカツ(ソース)	あぶら・じゃがいも・こめこ・でんぷん	とりにく・だいず		
		キャベツのカレーソテー	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・だっしふんにゅう	たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう	
		かこうござかな	ごま・さとう	いわし		
21	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 23.7
		おさくらごはん	こめ・むぎ			
		にしょくどん(ツナそぼろ)	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
		にしょくどん(きんしたまご)	さとう	たまご		
		みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
22	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 26.1
		コーンピラフ	あぶら・こめ・むぎ		たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース	
		さけのパンこやき	マヨネーズ・パンこ	さけ		
		きゅうりのカリカリづけ	さとう		きゅうり	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
25	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 22.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いかのちゅうかいだめ	でんぷん・あぶら・ごまあぶら・さとう	いか・みそ	しょうが・たけのこ・ねぶたねぎ・さやいんげん	
		パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
		わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
26	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 24.8
		ツナピラフ	こめ・むぎ・あぶら	まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ	
		スパニッシュオムレツ	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう	たまご・ぎゅうにゅう・チーズ・ベーコン	たまねぎ	
		ポテトのフレンチサラダ	じゃがいも・さとう		きゅうり・とうもろこし	
		イタリアンスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・セロリー・トマトかん ・パセリ	
27	水	ふるさと きゅうしょくのひ				619 27.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		こまつなぶたどんのく	あぶら・さとう・でんぷん	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	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
28	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 27.3
		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	
		とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・みそ・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
29	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675 27.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さわらとだいまのアーモンドあえ	あぶら・アーモンド・でんぷん・さとう	だいま・さわら	にんじん・しょうが	
		おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
		みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	しめじ・たまねぎ・はねぎ	

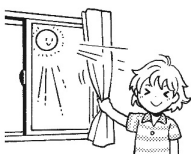
今月の給食は20回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

☆お知らせ☆

- ・7日は3年生の給食がありません
- ・13日は4年1組、14日は4年2組、15日は4年3組給食ありません。
- ・28日、29日は、5年生給食ありません。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる



朝食を食べる



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「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、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。

