



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのほたらぎ			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	
1日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		524 23.1
	リンゴチップパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク	りんご	
	にこみハンバーグ	あぶら・さとう	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・マッシュルーム・トマト	
	やさいスープ		ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	
2日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 23.5
	なつやさいかレー(ごはん)	こめ・むぎ			
	なつやさいかレー(ルー)	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・かぼちゃ・なす・トマト	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	ツナ	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
3日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		556 19.8
	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	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	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー	
6日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 25.5
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん(ぐ)	いとこんにやく・あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・こまつな・しめじ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイン・もも	
7日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 21.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・とりにく・だいず	かぼちゃ・しょうが・グリーンピース	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
8日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 26.2
	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	
	ねぎみそパオズ	こむぎこ・でんぶん・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ	ねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	きくらげ・コーン・ねぎ	
9日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548 23.0
	ツナごはん	こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たけのこ・しいたけ・グリーンピース	
	やきつくね	あぶら・さとう・でんぶん	とりにく	キャベツ・しょうが	
	けんちんじる	こんにやく・じゃがいも・でんぶん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
10日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 24.3
	おやかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやかどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・こまつな	
13日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 20.9
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき・だいず	しいたけ・にんじん・グリーンピース	
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・ぼんご・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	ねぎ	
14日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 24.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのオーロラソース	でんぶん・あぶら・さとう	さわら	たまねぎ・トマト・しょうが	
	ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
15日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520 21.4
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	チャンポンめん	あぶら・でんぶん	ぶたにく・えび・かまぼこ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・もやし・きくらげ・キャベツ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
	れいとうりんご	さとう		りんご	

☆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

三島市立西小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食










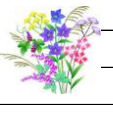





三島市立西小学校 検索



16日からは裏面をご覧ください。



ひにち	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) たんぱく質 (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日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520 21.4
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	トンクドウフ	あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶん	ぶたにく・なまあげ	しょうが・しいたけ・にんじん・さやいんげん	
	さつまじる	こんにやく・さつまいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・こまつな	
ふるさと 給食の日 17日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		686 24.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのレモンしょうゆあえ	じゃがいも・あぶら・でんぶん・さとう・こむぎ	とりにく	レモンかじゅう・ねぎ・しょうが	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう		
21日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 23.2
	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(ぐ)	あぶら・いとこんにやく・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	ねぎ	
じゅうごやゼリー	さとう		みかんかじゅう・ぶどうかじゅう		
22日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 22.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら	だいち・とうふ・ぶたにく	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	やさいサラダのちゅうかドレッシングあえ	さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
24日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 24.1
	むぎごはん	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・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	いらたまスープ	でんぶん	たまご	いら・えのき	
27日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 22.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボドウフ	あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにく・ぶたにく・だいち・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
28日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	ベーコン	セロリ・キャベツ・トマト・パセリ・たまねぎ	
すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう		
29日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 27.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	はっぼうさい	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか	しいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・さやいんげん	
	ピーズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいち・ひよこまめ	きゅうり・にんじん・コーン・えだまめ	
30日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 22.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・いとこんにやく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	とんじる	こんにやく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
のりのつくだに	さとう	のり			

*9月の給食回数は20回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をするこも活動をするこも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



<給食におけるコロナウイルス対策>

○配膳の過程での感染防止のため、品数の少ない献立を提供します。手で直接触る果物等は、控えています。

○給食の前には、手洗い、消毒を行います。

○給食当番と教職員は使い捨て手袋を着用します。

○喫食中は、前を向いて黙食をします。



