



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I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	
2日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 24.9
	げんきどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	げんきどん(ぐ)	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	みそしる		みそ・とうふ・わかめ	えのき・たまねぎ・キャベツ・ねぎ	
	こどものひゼリー	さとう・みずあめ	とうにゅう・だいずこ	りんごかじゅう・レモンかじゅう	
 JA三島函南様 から ロメインレタス を無償でいただきました。 					
6日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 26.4
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・とりにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン 	
	ロメインレタスサラダ	あぶら・さとう	ハム	ロメインレタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			きよみオレンジ	
9日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 26.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぶん・あぶら・さとう	さわら 	しょうが・レモンかじゅう・ねぎ	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
10日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 27.9
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず・ハム	きゅうり 	
	ミルクプリン	さとう・プリンのもと	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
11日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 23.9
	あげパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・だいず・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	フルーツカクテル	さとう		ももかん・パインかん・みかんかん	
12日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 23.0
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ		グリーンピース 	
	いわしのかばやき	あぶら・でんぶん・さとう・ごま	いわし	しょうが	
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
13日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 25.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・でんぶん・みずあめ	のり 		
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・しいたけ・にんじん・いんげん	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	えのき・ねぎ	
16日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564 23.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	しいたけ・こまつな	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
くだもの			ニューサマーオレンジ		
17日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 24.2
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう 	だいず	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	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	
	かたぬきチーズ		チーズ		

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補 [*] - (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	
18日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 28.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
ふるさと 給食の日 19日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 23.7
	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	
	ぎょうざ	とんし・でんぷん・さとう・ごまあぶら・こむぎこ	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	バター		エリンギ・ロメインレタス・キャベツ・にんじん	
	たまごスープ	でんぷん	とりにく・たまご	たまねぎ・パセリ	
	くだもの			きよみオレンジ	
20日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 20.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	あじフライ(ソースつき)	あぶら・さとう・ごま・パンこ・こむぎこ・でんぷん	あじ		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる		みそ・とうふ	えのき・キャベツ・たまねぎ・ねぎ	
23日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 26.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・しいたけ・コーン・ねぎ	
24日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 28.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ	パセリ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら・ごま	だいず・ひじき・とりにく	にんじん・むきえだまめ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
25日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 28.2
	うどん	こむぎこ			
	カレーうどん	カレールウ	ぶたにく・かまぼこ・スキムミルク・こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・ねぎ	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・こんぶこ・ほたてこ・かつおこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	プルーンヨーグルト		ヨーグルト	プルーン	
26日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 26.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
運動会応援 献立 27日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 19.8
	わかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	わかめ		
	あしたかつ	あぶら・パンこ・でんぷん・さとう・とんし	ぎゅうにく・ぶたにく・だいずこ	たまねぎ・ながねぎ	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・ロメインレタス・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・ねぎ・しめじ	
30日(月) 運動会代休のため、給食はありません。					
31日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 20.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ぐたくさんじる	こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
	くだもの			きよみオレンジ	

ち 地 産
ち 地 消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

*今月の給食は18回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。