



こんだてよていひょう



三島市立西小学校

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	
1日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680 26.5
	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	
	やさいサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー	
2日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 24.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	ももかん・しょうが・にんにく・たまねぎ・ピーマン	
	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	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
5日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 28.3
	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		
	あおなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・コーン	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	ベーコン	たまねぎ・セロリー・トマトかん・パセリ みかん	
6日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 21.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・でんぶん・さつまいも・さとう	とりにく・だいず	しょうが・しいたけ・にんじん・たけのこ・いんげん	
	さんしよくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	えのき・ねぎ	
7日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 24.3
	しよくパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	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	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
8日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 22.5
	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・とりにく・だいず・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・とうがらし	
	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	
	くだもの			りんご	
9日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 17.8
	さつまいもごはん	さつまいも・こめ・むぎ・ごま			
	がんものにつけ	さとう・あぶら・でんぶん	だいず・ひじき	にんじん・ごぼう	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・たまねぎ・ねぎ	
つきみデザート	さとう・みずあめ	かんてん	りんごかじゅう・みかんかじゅう・ぶどうかじゅう		
12日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 23.7
	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・キャベツ・たけのこ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら・えのき	
	おこのみまめ	げんまい・でんぶん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ・きなこ		
13日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 20.3
	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		
	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	かぼちゃ・しょうが・グリーンピース	
	ぐだくさんじる	こんにやく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
14日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 23.9
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ごもラーメン	あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく	しょうが・にんにく・にんじん・きくらげ・キャベツ・ねぎ	
	あげぎょうざ	あぶら・とし・ごまあぶら・でんぶん・さとう・こむぎこ	ぶたにく・だいずこ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	こまつなのナムル	ごまあぶら		こまつな	

☆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

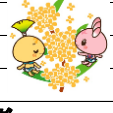
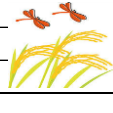



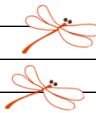


三島市立西小学校 検索



15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)
		<きいろのなかも> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかも> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかも> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
15日 (木) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 23.3 
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さんまのしおやき		さんま	だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	えのき・たまねぎ・ねぎ	
ふるさと 給食の日 16日 (金) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 21.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	カラフルたまごやき(ソースつき)	バター・さとう・マヨネーズ	たまご・ベーコン・ウインナー・ダイスターズ	たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン	
	こふきいも	じゃがいも			
	ミニはくさいのスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・ミニはくさい・パセリ	
20日 (火) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 25.2
	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	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぶん・パンこ・さとう・ごまあぶら	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	
	キャベツのナムル	ごまあぶら		キャベツ・ほうれんそう	
	にらたまスープ	でんぶん	たまご	にら	
	くだもの			メロン	
21日 (水) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 25.7 
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう	ししゃも		
	ごもくまめ	こんにやく・さとう	だいず・とりにく・ちくわ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	きのこのみそしる		あぶらあげ・みそ	しめじ・えのき・ねぎ	
22日 (木) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 18.6
	バターライス	こめ・むぎ・バター		パセリ	
	ハヤシライス	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・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・トマトかん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			なし	
26日 (月) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 28.5 
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのまめみそやき	さとう・ごまあぶら・ごま	さけ・だいず・みそ	ねぎ	
	こまつなとしめじのびたし			こまつな・しめじ	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	ねぎ	
27日 (火) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 20.5
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・しいたけ・えだまめ	
	みしまクロquette	あぶら・じゃがいも・さとう・こむぎこ・パンこ・でんぶん	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	
	むしキャベツ(ソースつき)	さとう・ごま		キャベツ	
	ぐだくさんじる	こんにやく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
28日 (水) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 28.5
	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	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	ねぎ	
29日 (木) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		556 22.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのごうみやき		とりにく	しょうが・にんにく・パセリ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・にんじん	
	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	
すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう		
30日 (金) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680 26.2 
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	トングドウフ	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	
	ミックスかりんとう	さつまいも・あぶら・さとう・ごま	だいず		
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・キャベツ・ねぎ	

*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。

15元気にすごすために 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、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり寝れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

☆//☆ おしらせ ☆//☆

- ・13日 4年1組 みしま巡りのため給食はありません。
- ・14日 4年2組 みしま巡りのため給食はありません。
- ・30日 6年 校外学習のため給食はありません。

