



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	
1日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 18.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボーナス	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ	しょうが・にんにく・ほししいたけ・たけのこ・たまねぎ・なす・はねぎ	
	はるさめのちゅうかサラダ	はるさめ・ごまあぶら・さとう		きゅうり・コーン・にんじん・キャベツ	
	くだもの			すいか	
2日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 27.6
	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		
	ひじきのいために	さとう・あぶら・ごま	ひじき・とりにく・だいず	にんじん・えだまめ	
みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	とうがん・たまねぎ・はねぎ		
3日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 21.8
	ソフトフランス	こむぎこ・さとう・あぶら	スキムミルク		
	みかんジャム	さとう		みかん	
	みしまいもグラタン	こむぎこ・バター・じゃがいも・さつまいも	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ	
やさいスープ		とりにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな		
4日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		532 19.6
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	はくさい・えだまめ・たまねぎ・にんじん・りんご・にんにく・しょうが	
	あげぎょうざ	こむぎこ・こめこ・でんぷん・さとう・あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ニラ・しょうが	
	ちゅうかいだめ	ごまあぶら		キャベツ・チンゲンサイ・たけのこ	
わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ		
5日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		546 22.3
	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・さとう・しらたき	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	そうめんじる	そうめん	かまぼこ	にんじん・えのき・はねぎ	
くだもの			メロン		
8日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 27.1
	なめし	こめ・むぎ・あぶら		なめしのもと	
	さけのてりやき		さけ		
	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		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・オクラ		
9日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		731 30.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さわらとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう	さわら・だいず	しょうが	
	おひたし			はくさい・ほうれんそう・コーン	
	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・はねぎ	
れいとうみかん			みかん		
10日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 26.7
	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ・バター	さけ	たまねぎ・しめじ	
	オムレツ(ケチャップソース)	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	フレンチサラダ(アーモンドいり)	アーモンド・あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・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		



☆☆ たなばたこんだて ☆☆

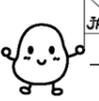
7月7日はおりひめとひこぼしが年に1度、天の川をわたって会える日です。
7月5日は「たなばたこんだて」です。
給食では、天の川にみたてた「そうめんじる」が、です。
おたのしみに♪



☆ おしらせ ☆
7月8日(月): 3年生は給食がありません。
7月9日(火)、10(水): 4年生は給食がありません。
7月8日(月)、9日(火)、10(水): 5年生は給食がありません。

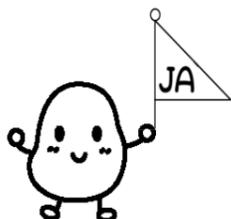
* 11日から22日は、裏面をみてください *



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			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	
11日 (木) 🍲 ふるさと 給食の日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 22.4
	むぎごはん	こめ・むぎ 			
	のりふりかけ	ごま・さとう 	のり・あおのり		
	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	ぶたにく・だいず	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	えだまめ			えだまめ 	
	みそしる		みそ・とうふ・わかめ 	えのき・キャベツ・はねぎ 	
12日 (金) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 21.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ	たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら 		にんじん・きゅうり 	
	くだもの		すいか 		
16日 (火) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	  	632 18.8
	むぎごはん	こめ・むぎ 			
	なつやすいかカレー	じゃがいも・あぶら・こむぎこ・さとう・でんぷん	ぶたにく・こなチーズ 	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト・えだまめ・しょうが・にんにく	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそのは	
	フルーツジュレ	さとう・でんぷん・ゼリーのもと		もも・みかん・パイナップル・メロン・アセロラかじゅう・りんごかじゅう	
17日 (水) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		705 30.6
	ソフトめん	こむぎこ 			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら 	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず・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・パセリ	
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず・ひよこまめ	キャベツ・きゅうり・えだまめ・にんじん・コーン	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう	かたくちいわし		
18日 (木) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 22.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	こんぶのつくだに	ごま・さとう	こんぶ 		
	きびなごフライ	ごま・あぶら・パンこ・こむぎこ・こめこ	きびなご 		
	ごまあえ	ごま・さとう 		キャベツ・こまつな・にんじん	
	みそしる	じゃがいも 	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
19日 (金) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	 	600 22.7
	タコライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	タコライス(ぐ)		ぶたにく・だいず・ひよこまめ	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト	
	たまごスープ	でんぷん	たまご・ベーコン・わかめ	こまつな	
	れいとうみかん			みかん	
22日 (月) 🍲	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		728 27.3
	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・でんぷん・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	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	コーン・きくらげ・はねぎ	
	ブルーベリークレープ	さとう・あぶら・こめこ・でんぷん	とうにゅう	ブルーベリーかじゅう・レモンかじゅう	

今月の給食には、三島産のじゃがいも「三島ばれいしょ」、函南産のすいか「平井のすいか」を使用します。

みしまばれいしょ



11日のじゃがいもは、
JA三島函南さんが、
みなさんのために
プレゼントしてくれます♪

じゃがいもくんがいる日は、
みしまばれいしょをつかっています。
11日以外の日は、農家の山田さんが
とどけてくれます。



ひらいのすいか



1日と12日に登場
します♪

お隣の町、函南町平井地区でとれる
すいかです！
あまくて、シャリシャリとした
食感が、特徴です。

