



# こんだてよていひょう



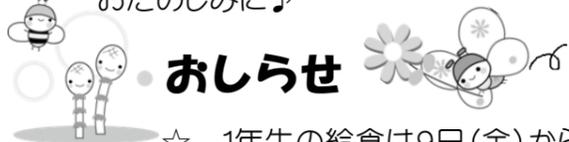
三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1回分 (kcal) たんぱく 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	
9日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663 21.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	えびフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら・でんぷん・さとう	だいず・えび		
	むしキャベツ・ミニトマト			キャベツ・ミニトマト	
	ごまソース	さとう・ごま			
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	ねぎ	
1年生:ぎゅうにゅう・コアラパン(こむぎこ・さとう・たまご・スキムミルク・ココア・レーズン)					
12日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 19.9
	カレーライス(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ)	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	
	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	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイン・もも・りんご	
1年生:ぎゅうにゅう・カレーライス					
13日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 24.6
	おやこどん(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	たまねぎ・しいたけ・にんじん	
	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・こまつな・グリーンピース	
みかんゼリー	さとう		みかん		
14日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542 25.7
	ポテトミートサンド(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		
	ポテトミートサンド(ぐ)	あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・ぶたにく・こなチーズ・だいず	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	やさいソテー	あぶら・バター		キャベツ・ほうれんそう・コーン	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのきたけ・にら	
くだもの			いちご		
15日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 23.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	あぶら・でんぷん	ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・とりにく・ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	ふ・じゃがいも	みそ	たまねぎ・こまつな	
くだもの			きよみオレンジ		
16日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 26.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのナッツあえ	あぶら・さとう・カシューナッツ・でんぷん	さわら・だいず		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・たけのこ・しめじ・ねぎ		
ふるさと給食の日献立 19日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576 20.9
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	えびいもコロツケ	えびいも・あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう・じゃがいも	とりにく		
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・なのはな・にんじん・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	ねぎ	
くだもの			きよみオレンジ		
20日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 23.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	にんにく・しょうが・たけのこ・たまねぎ・しいたけ・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・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
くだもの			ネーブルオレンジ		
21日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 23.8
	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	ぎゅうにく・ぶたにく・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	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン・レタス	
	くだもの			きよみオレンジ	

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (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	
入学・進級 おめでとう こんだて 22日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 30.6
	せきはん	もちごめ	あずき		
	ごましお	ごま			
	さけのチーズやき		さけ・チーズ	トマト・ピーマン	
	キャベツソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・コーン	
	すましじる		とうふ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	
23日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぷん	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	
	さんしよくあえ	さとう		キャベツ・コーン・きゅうり	
	わかめスープ	ごま	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・にら	
	かこうござかな	さとう・ごま	いわし		
26日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 24.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・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	
	おひたし		かつおぶし・ちくわ	キャベツ・にんじん	
	みそしる		なまあげ・みそ	だいこん・こまつな	
	くだもの			きよみオレンジ	
27日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 26.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	さば	だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・にんじん・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
	のりふりかけ	さとう・ごま	のり		
28日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 25.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・しょうが	
	にびたし			ほうれんそう・コーン・はくさい	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・あぶら	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	
30日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 26.6
	たけのこごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・たけのこ	
	あらびきつくね	でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・だいず	たまねぎ	
	こふきいも	じゃがいも			
	ぐだくさんじる	こんにやく	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
	くだもの			ネーブルオレンジ	

## 🌸 ご入学・ご進級、おめでとうございます 🌸

いよいよ新年度が始まりましたね！  
22日(木)は、「入学・進級おめでとうこんだて」です。  
おたのしみに♪



### お知らせ

☆ 1年生の給食は9日(金)から段階的にスタートです。

## ♡ 給食室のメンバーしょうかい♡

あいじょうをたっぷりこめて、あんぜんでおいしい  
♡ きゅうしよくをつくっていきます。  
よろしくおねがいします！

ちょうりいん なかばやし かおり  
よしの きみひこ  
さとう のぶ  
やまだ なおこ  
うちだ みやこ  
えいようし かりや ももか



## 食器を正しく置くこう

食事の際、食べ物の入った食器を  
食べやすいように並べますが、その置き方には決まり  
があります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、  
汁物を右にし、奥におかず(主菜・副菜)、デザート、牛  
乳を置きます。



※内容によって食器の種類や数が変わることがありま  
すので、その日の盛り付け見本を参考にしてください。





