



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栄養 - (kcal) たんぱく しつ(%)
		<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 (火)	6-1 献立 ぎゅうにゅう むぎごはん さつまいもとぎゅうにくのいために はるさめサラダ みそしる しずおかけんさんみかんゼリー	こめ・むぎ さつまいも・あぶら・ごまあぶら はるさめ・さとう・ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ポークハム とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・れんこん・ピーマン きゅうり・にんじん ねぎ みかんかじゅう	648 22.5
2日 (水)	6-2 献立 ぎゅうにゅう むぎごはん ハンバーグ (おろしソースかけ) ポテトサラダ みそしる	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも・マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく・だいず ポークハム あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・にんにく・しょうが・だいこん にんじん・きゅうり キャベツ・ねぎ	696 25.8
ひなまつり こんだて 3日 (木)	4-2 リクエスト 「温うどん」 ☆ ぎゅうにゅう うどん うどんじる ちくわのいそべあげ しめじのにびたし いちごクレープ	こむぎこ でんぷん こむぎこ・あぶら さとう・あぶら・こめこ・みずあめ	ぎゅうにゅう かまぼこ・とりにく ちくわ・たまご・あおのり とうにゅう	しいたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ ほうれんそう・はくさい・しめじ いちごピューレ・レモンかじゅう・いちごかじゅう	636 28.7
4日 (金)	4-1 リクエスト 「れいとうりんご」 ☆ ぎゅうにゅう むぎごはん ぶりのてりやき ごまあえ みそしる れいとうりんご	こめ・むぎ ごま・さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ・みそ	こまつな・はくさい だいこん・ねぎ りんご	592 24.1
7日 (月)	ぎゅうにゅう カレーごはん ドライカレー グリーンサラダ プルーンヨーグルト	こめ・むぎ・あぶら あぶら・カレールウ ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ ダイスチーズ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトピューレ キャベツ・きゅうり プルーン	666 26.0
8日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなとだいずのカシューナッツあえ ごまあえ かきたまみそしる	こめ・むぎ あぶら・カシューナッツ・さとう・でんぷん ごま・さとう	ぎゅうにゅう だいず・さわら たまご・みそ	しょうが こまつな・はくさい えのき・ほうれんそう	646 28.1
9日 (水)	3-2 リクエスト 「ミネストローネスープ」 ☆ ぎゅうにゅう こめこいりパン とりのこうみやき やさいソテー ミネストローネスープ	こむぎこ・こめこ・ショートニング・さとう あぶら じゃがいも・マカロニ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく ベーコン	しょうが・にんにく・パセリ キャベツ・ほうれんそう・コーン たまねぎ・セロリー・トマトかん・パセリ	557 26.0
10日 (木)	JA三島函南様から三島育ちのトマトを届けていただきます。 ぎゅうにゅう コーンピラフ じゃがいもとウインナーのトマトに ビーンズサラダ	バター・こめ・むぎ バター・こむぎこ・じゃがいも ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう ベーコン・ポークウインナー だいず	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	618 22.1
11日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのみそに おひたし けんちんじる かおりごま	こめ・むぎ さとう こんにゃく・さといも・でんぷん ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ・さば かつおぶし とりにく・とうふ	しょうが はくさい・ほうれんそう しいたけ・ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	626 30.5
14日 (月)	3-1、5-1、5-3 リクエスト 「チンジャオロース」 ☆ ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコンスープ あまなつみかんゼリー	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら でんぷん さとう・ゼリーのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・たまご	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン きくらげ・コーン・ほうれんそう あまなつみかん	664 24.9
15日 (火)	ぎゅうにゅう わかめごはん さかなのマヨネーズやき ごまあえ ぐだくさんじる	こめ・むぎ マヨネーズ・パンこ ごま・さとう こんにゃく・さといも	ぎゅうにゅう わかめ さけ とうふ・あぶらあげ・みそ	パセリ ほうれんそう・キャベツ ごぼう・だいこん・こまつな・しめじ	658 28.8
卒業・修了 おいわい こんだて 16日 (水)	ぎゅうにゅう せきはん(ごましおつき) とりのごまソースかけ おひたし すましじる おこめdeおいわいケーキ	こめ・もちこめ・ごま さとう・ごま さとう・あぶら・こめこ・でんぷん・みずあめ	ぎゅうにゅう あずき とりにく かつおぶし かまぼこ・とうふ とうにゅう	しょうが・にんにく・トマトピューレ はくさい・ほうれんそう えのき・たまねぎ・ねぎ いちごピューレ・いちごかじゅう	757 28.8

*3月の給食回数は12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。

☆三島市産のトマト☆

☆10日(木)の「三島市産のミニトマト」
JA三島函南様の教育活動助成事業
により、無償でいただきました。

☆6年生が考えた献立☆

☆1日(火)は「6年1組」、2日(水)は「6年2組」の児童が家庭科の授業で考えた献立を出します。

今年度も終わりに近づいています。この1年間で体も心も大きく成長しましたね。みなさんが「給食おいしいよ」「苦手だったけど食べられるようになったよ」などたくさん声をかけてくれることがうれしかったです。

今の学年で残り少ない給食の時間をクラスの友達や先生と大切に過ごして下さい。

1年間ありがとうございました。

