

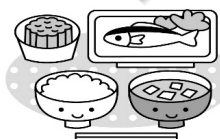
9月 こんだて よてい ひょう

三島市立南小学校

日にち	牛乳	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
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<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 <small>からだ ちょうし ととの</small>	
1 火	○	ごはん わふうハンバーグ(おろしソース) ひじきのいために みそしる	こめ むぎ さとう さとう あぶら じゃがいも	とりにく ぶたにく ひじき あぶらあげ だいず みそ とうふ	たまねぎ だいこん はねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	651 26.3
2 水	○	ごはん さわらとだいずのカシューナッツあえ ナムル みそしる	こめ むぎ カシューナッツ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら さとう ごま	だいず さわら あぶらあげ みそ わかめ	えだまめ にんじん こまつな キャベツ たまねぎ だいこん はねぎ	689 27.1
3 木	○	ごはん チンジャオロース わかめスープ かこうこざかな	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく わかめ いわし	たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	598 24.9
4 金	○	5年生 給食なし ごはん だいずコロッケ はるさめサラダ わかめとたまごのスープ ピーチゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん さとう	だいず まぐろ とうふ たまご わかめ	たまねぎ きゅうり にんじん にんじん チンゲンサイ ももかん	682 20.9
7 月	○	ごはん なまあげのごもくに わんたんスープ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん わんたんのかわ ごまあぶら	ぶたにく なまあげ みそ わかめ	たまねぎ しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ みかん	628 26.1
8 火	○	わかめごはん さけのしおこうじやき やさいソテー みそしる すりおろしりんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	わかめ さけ ポークハム なまあげ みそ	こまつな にんじん キャベツ しめじ はねぎ りんご	557 28.4
9 水	○	ソフトめん なすいりミートソース ウィンナーとやさいのソテー みかんゼリー	ソフトめん あぶら さとう バター こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく チーズ ウィンナー	たまねぎ にんじん トマト なす にんじん とうもろこし キャベツ みかん	621 23.8
10 木	○	チキンピラフ ツナサラダ やさいスープ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら あぶら さとう あぶら	とりにく まぐろ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい パセリ	565 23.4
11 金	○	ごはん おやこどん みそしる れいとうみかん	こめ むぎ さとう	とりにく たまご とうふ みそ	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース とうがん にんじん えのきたけ はねぎ みかん	603 23.1

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

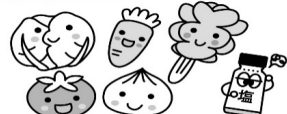
**健康づくりは
食生活から!**



食生活をチェック!

<input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている	<input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている
<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている
<input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている	<input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている

野菜はたっぷり、塩分は控えめを
心がけましょう!









家族や仲間と食事をするこで、コミュニケーション
能力が高まり、豊かな心を育みます。



☆給食の写真や給食を学校ホームページにのせてありますので、ぜひご覧ください。

三島市立南小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



日にち	牛乳	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 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<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 <small>しよくひ</small>	
14月	○	ツナごはん いかのこうみやき コーンポテト にくだんごスープ	こめ むぎ じゃがいも あぶら じゃがいも パンこ さとう	まぐろ いか みそ とりにく	にんじん たけのこ しいたけ グリンピース ねぶかねぎ たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ だいこん はねぎ	570 30.3
15火	○ 	あげばん ポトフ ヨーグルトあえ	パン さとう じゃがいも	スキムミルク (パン) とりにく ウィナー ヨーグルト	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ みかんかん パインかん ももかん	660 25.4
16水	○	ごはん とうふのチリソース ちゅうかサラダ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく とうふ 	たまねぎ しいたけ たけのこ はねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし みかん	649 23.2
17木	○	ごはん さばのにつけ くきわかめのきんぴら とんじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	さば くきわかめ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう にんじん だいこん はねぎ	622 28.5
18金	○	ごはん とりにくのごまソース こまつなのびたし みそしる	こめ むぎ さとう ごま さとう じゃがいも	とりにく みそ	こまつな にんじん しめじ たまねぎ はねぎ	578 23.1
23水	○	ごはん なつやさいカレー うすらたまご フレンチサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう あぶら	ぶたにく とうにゅう うすらたまご 	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	628 20.6
24木	○	 ちゅうかさいはん しらすいりシューマイ ハムとにらのちゅうかいため ちゅうかスープ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう オイスターソース こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら ごまあぶら ごま アーモンド ごま さとう	ぶたにく たら しらす ポークハム ちくわ わかめ いわし	 こまつな たまねぎ にら キャベツ にんじん たまねぎ もやし	549 23.8
25金	○	ごはん ふくめに だいずとじゃこのごまあげ みそしる いちごミルクデザート	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも でんぶん さとう ごま あぶら さとう	とりにく なまあげ だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ にゅうせいひん	たけのこ にんじん さやいんげん だいこん はねぎ いちごかじゅう	650 24.1
28月	○	ごはん マーボーなす ビーンズサラダ かたぬきチーズ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ だいず チーズ	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ なす はねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	703 22.9
29火	○	ごはん ししゃものたつたあげ おひたし くたくさんじる	こめ むぎ あぶら でんぶん こんにゃく じゃがいも	ししゃも かつおぶし とうふ みそ 	こまつな にんじん キャベツ ごぼう にんじん だいこん はねぎ	564 21.4
30水	○	ごはん こまつなのぶたどん みそしる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ わかめ	たまねぎ たけのこ こまつな はねぎ	608 28.0



