

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 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 ちようし ととの</small>	
1 水	○	ごはん	こめ むぎ			626 18.7
		なつやさいかレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト	
		フレンチサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	
		アップルコンポート	さとう		りんご	
2 木	○	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		543 28.7
		さけのしおこうじやき		さけ		
		やさしいソテー	あぶら	ポークハム	キャベツ こまつな にんじん	
		みそしる	じゃがいも	なまあげ みそ	しめじ はねぎ	
3 金	○	ごはん	こめ むぎ			577 22.9
		とりにくのごまソース	さとう ごま	とりにく	にんにく しょうが	
		こまつなのびたし	さとう		こまつな にんじん しめじ	
		みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ はねぎ	
6 月	○	ごはん	こめ むぎ			672 26.6
		トングドウフ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	ほししいたけ にんじん さやいんげん	
		わんたんスープ	わんたんのかわ ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん はねぎ	
		とうにゅうプリン	さとう	とうにゅう		
7 火	○	ごはん	こめ むぎ			621 28.3
		さばのにつけ	さとう	さば	しょうが	
		くきわかめのきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	くきわかめ さつまあげ	にんじん	
		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	
8 水	○	ごはん	こめ むぎ			665 23.0
		とうふのチリソース	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ	
		ちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	
		シークワサーゼリー	さとう		シークワサー	
9 木	○	ごはん	こめ むぎ			622 21.0
		くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん さとう パンこ こむぎこ あぶら	さば いわし たら	せんちゃ	
		ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
		おざく	こんにゃく じゃがいも さとう	あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ	
10 金	○	ごはん	こめ むぎ			659 28.5
		ツナそぼろどんのぐ	あぶら さとう	あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん たけのこ	
		ツナそぼろどんのぐ (いりたまご)	あぶら	たまご	えだまめ	
		みそしる		とうふ みそ	とうがん にんじん しめじ はねぎ	
13 月	○	ごはん	こめ むぎ			603 22.3
		チンジャオロース	ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ピーマン	
		わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
		アップルコンポート	さとう		りんご	

☆給食時間におけるコロナウィルス対応☆

○給食前には、丁寧な手洗い、消毒を行います。(10分間確保します。)

○喫食中は、前を向いて、会話をせずに食べます。

○感染リスクを少なくするために品数の少ない献立に変更しました。
手で直接、触る果物は、引き続き9月中は控えています。加えて
パンをごはんに変更しました。さらに、直接手で食べる小魚や
型抜きチーズ等の提供もやめました。

○牛乳パックは、リサイクルせず、小さくたたんで捨てます。

○間隔をあけながら片付けを行います。

○間隔をあけて配膳を行います。

○片付け後、手洗いを行います。



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人あたり 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</small>	
14 火	○	ごはん	こめ むぎ			661 23.8
		だいすふりかけ	ごま あぶら さとう	だいす ちりめんじゃこ かつおぶし	にんじん	
		かぼちゃのそぼろに	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ えだまめ	
		みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ にんじん はねぎ	
15 水 	○	ちゅうかめん	ちゅうかめん			617 26.8
		ジャージャーめんのぐ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら かきあぶら	ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はねぎ	
		ぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	
		エリンギソテー	あぶら		エリンギ キャベツ チンゲンサイ	
16 木	○	ごはん	こめ むぎ			613 22.6
		おやこどんのぐ	さとう	とりにく たまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	
		みそしる		とうふ みそ	とうがん にんじん えのきたけ はねぎ	
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
17 金	○	ごはん	こめ むぎ			688 27.2
		さわらとだいす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 だいす	えだまめ	
		ナムル	ごまあぶら さとう ごま		にんじん こまつな キャベツ	
		みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ だいこん はねぎ	
21 火	○	ごはん	こめ むぎ			663 28.2
		こまつなぶたどんのぐ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく	たまねぎ たけのこ こまつな 	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ わかめ	はねぎ	
		つきみゼリー	さとう		ぶどうかじゅう みかんかじゅう レモンかじゅう	
22 水	○	ごはん	こめ むぎ			590 17.8
		じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ぶたにく ポークウィンナー	にんじん たまねぎ トマトかん グリンピース	
		キャベツとコーンのサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	
24 金	○	 チャーハン	こめ むぎ あぶら	やきぶた	ほししいたけ にんじん グリンピース	553 24.3
		しらすいりしゅうまい	さとう かきあぶら こむぎこ	たら しらす	たまねぎ	
		ちゅうかいため	ごまあぶら	ポークハム 	にんじん たけのこ チンゲンサイ	
		えのきのスープ	ごま でんぷん	わかめ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
27 月	○	ごはん	こめ むぎ			660 22.5
		たちうおフライ(ごまソース)	あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま	たちうお		
		おひたし			とうもろこし 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 とうふ みそ	にんじん はねぎ	
28 火	○	ごはん	こめ むぎ			699 28.6
		ぶたにくのソースいため	さとう でんぷん あぶら	ぶたにく	たまねぎ パセリ	
		コーンポテト	あぶら じゃがいも		とうもろこし	
		パンプキンポタージュ	バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん かぼちゃ たまねぎ グリンピース	
29 水	○	ごはん	こめ むぎ			619 25.5
		ししゃものたつたあげ	あぶら でんぷん	ししゃも		
		きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら 	さつまあげ ぶたにく	だいこん キャベツ にんじん もやし	
		すましじる	やきふ	とうふ	にんじん えのきたけ はねぎ	
30 木	○	ごはん	こめ むぎ			723 22.2
		マーボーなす	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく みそ 	なす にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ はねぎ	
		ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいす	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	
		ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	

☆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 (左上)

