



こんだてよていひょう



2018

三島市立錦田小学校



ひづけ	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)	食もつ アレルギー	家で補って ほしい食品
			<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>			
3 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		688 19.2	トマト こなチーズ スキムミルク	卵類 きのこ類
	なつやさいカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・こなチーズ・スキムミルク	かぼちゃ・なす・トマト・たまねぎ にんじん・グリーンピース・しょうが にんにく			
	ふくじんづけ		さとう・ごま		だいこん・きゅうり・なたまめ・なす・ れんこん・しそのみ・しょうが			
フルーツポンチ		さとう	とうにゅう	パイナップル・もも・みかん・ぶどう ナタデココ・ぶどうかじゅう・ りんごかじゅう・ももかじゅう	もも りんご			
4 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		626 24.2	ヨーグルト	種実類 海藻類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	マーボー豆腐		あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ はねぎ・にんにく・しょうが			
	ちゅうかさサラダ		ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし			
	ブルーヨーグルト			ヨーグルト	ブルー			
5 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		605 21.3	バター	緑黄色野菜 果実類
	キャロットライス		こめ・むぎ・バター		にんじん・にんじんペースト			
	ハンバーグの きのこソースがけ	ハンバーグ	さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく			
		きのこソース	すりごま・さとう・あぶら		マッシュルーム・エリンギ			
	にしきポテト	じゃがいも						
やさいスープ			ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ				
6 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		685 26.0	カシューナッツ	海藻類 乳製品
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さかなとだいずのナッツあえ		カシューナッツ・じゃがいも ごま・あぶら・さとう・でんぷん	さわら・だいず	しょうが			
	おひたし				こまつな・キャベツ・とうもろこし			
	みそしる			あぶらあげ・みそ	とうがん・はねぎ			
7 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		624 27.0	たまご	種実類 緑黄色野菜
	おやくどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	さとう	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース			
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな			
れいとうみかん				みかん				
10 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		649 23.9		小魚類 豆類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	チンジャオロース		じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう・ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんにく・しょうが			
	わかめスープ		ごま	わかめ・とうふ・ベーコン・かまぼこ	にら・たまねぎ・にんじん			
	くだもの				なし			
11 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		612 23.2	たまご	きのこ類 果実類
	なめし		こめ・むぎ		だいこん・きょうな・ひろしまな			
	ししゃもフライ		こむぎこ・パンこ・あぶら	ししゃも				
	きりぼしだいこんのソースいため		あぶら	ぶたにく・こんぶ	キャベツ・にんじん・さやいんげん			
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ			
12 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		598 26.5	ミニトマト	魚介類 海藻類
	ちゅうかめん		ちゅうかめん					
	みそラーメンスープ		ごま・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ	キャベツ・にんじん・たまねぎ たけのこ・とうもろこし・はねぎ にんにく・しょうが			
	ぎょうざ		ぎょうざのかわ・でんぷん	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら			
	ちゅうかいため		ごまあぶら	ハム	チンゲンサイ・エリンギ・しめじ			
	ミニトマト				ミニトマト			
13 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		678 22.2	こなチーズ	緑黄色野菜 きのこ類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	とうふのカレーに		あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず こなチーズ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース			
	ポテトのごまドレッシング		じゃがいも・ごま・さとう・あぶら		きゅうり・たまねぎ・とうもろこし			
れいとうみかん				みかん				

三島馬鈴薯は今生産者さんから、
レッドムーンは杉正農園さんから
おさめていただきます。

二色（にしき）ポテトは、三島馬鈴薯とレッドムーンという2種類のじゃが芋を使用します。レッドムーンは、皮が赤く実が黄色で、さつまいものような色味が特徴です。

◎献立は、天候等により変更になることがあります。

14日から28日は、裏面をご覧ください

ひづけ	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)	食もつ アレルギー	家で補って ほしい食品
		<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 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678 20.2		芋類 乳製品
	あしたカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		あしたカツ	でんぷん・こむぎこ・パンこ あぶら・さとう・ごま	あしたかぎゅう・ぶたにく			
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・ピーマン			
	みそしる		とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ	はねぎ・たまねぎ			
シークワサーゼリー	さとう		シークワサーかじゅう				



☆15日(土)は運動会です。お弁当の用意をお願いします☆



19 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667 29.9	えび・いか うずらのたまご ヨーグルト もも	豆・豆製品 種実類	
	あげパン(シナモン)	パン・さとう・あぶら						
	はっぼうさい (べつづけ)	うずらのたまご	ぶたにく・えび・いか	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・きくらげ・ほししいたけ さやいんげん				
	ヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	みかん・パイン・もも・ぶどうかじゅう				
20 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658 27.7		緑黄色野菜 果実類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース				
	さっぱりあえ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり				
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ				
十五夜 こんだて 21 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679 22.6	さんま	果実類 卵類	
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも						
	さんまのかばやき	ごま・さとう・でんぷん・あぶら	さんま					
	おひたし			こまつな・はくさい・にんじん とうもろこし				
	すましじる		わかめ・とうふ・かまぼこ	はねぎ・えのきたけ				
25 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689 23.6	芋類 緑黄色野菜		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	あげだしとうふの にくみそかけ	あげだしとうふ にくみそ	でんぷん・あぶら ごま・さとう・でんぷん・あぶら	とうふ ぶたにく				たまねぎ・えだまめ
	すいとん汁	すいとん・でんぷん		とりにく・あぶらあげ				しいたけ・はくさい・にんじん・はねぎ
	くだもの							なし
26 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 29.0	バター たまご バター	海藻類 豆類	
	ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	ツナ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし				
	オムレツ(ケチャップソース)	ごま・さとう	たまご					
	エリンギソテー	バター	ハム	エリンギ・キャベツ				
	とりだんごスープ	パンこ	とりにく	はくさい・にんじん・たまねぎ きくらげ・えのきたけ				
27 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 27.1	さば	芋類 果実類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さばのこうみゆき	ごまあぶら・さとう	さば	にら・しょうが・にんにく				
	ごもくきんぴら	こんにゃく・ごま・あぶら	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん				
	みそしる		なまあげ・みそ	こまつな・たまねぎ				
28 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 17.6	ミニトマト	乳製品 種実類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ・パンこ・あぶら						
	あおなとひじきのにびたし	さとう・あぶら	ひじき	こまつな・キャベツ・にんじん しめじ・とうもろこし				
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ				
ミニトマト			ミニトマト					

お月見を楽しみましょう

日本では、昔のこよみの8月15日の夜を「十五夜」とよび、月見だんごやすずき、さといもなどをそなえてお月見をする風習があります。

このころの月を「中秋の名月」とよんで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」としてながめてきました。

今年は9月24日の夜に「十五夜」のお月様を見ることができます。

◎給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立錦田小学校ホームページ
↓
学校ブログ
↓
メニュー 給食

今月の給食は
17回です