



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	
		<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 (金)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう コアラパン	こむぎこ・さとう・あぶら ココア	たまご・スキムミルク かんてん	レーズン	たまご スキムミルク	
	2年生 6年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チョコカルパン	こむぎこ・チョコレート さとう・あぶら(大豆油)	たまご・スキムミルク			たまご スキムミルク あぶら(大豆油)
		ごまマヨサラダ	ごま・あぶら・マヨネーズ(※) ※卵不使用、大豆粉を使用しています	きはだまぐろ	れんこん・キャベツ・にんじん きゅうり・とうもろこし		きはだまぐろ マヨネーズ (大豆粉)
		ポークビーンズ	じゃがいも・バター・こむぎこ あぶら	ぶたにく・だいず	トマト・トマトピューレ・たまねぎ にんじん・グリーンピース		バター・だいず トマト トマトピューレ
12 (月)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	じゃがいも・あぶら・ルウ	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく		だいず
	ふくじんづけ	さとう			だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが		
	2年生 6年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ルウ	じゃがいも・あぶら・ルウ	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく		だいず
ふくじんづけ		さとう			だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが		
グリーンサラダ		あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			
くだもの				いちご			
13 (火)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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 ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず みそ	たまねぎ・しいたけ・たけのこ・はねぎ にんじん・にんにく・しょうが		とうふ・だいず たけのこ	
	みかんゼリー	さとう			みかん(かんづめ)		
	2年生 6年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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 ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず みそ	たまねぎ・しいたけ・たけのこ・はねぎ にんじん・にんにく・しょうが		とうふ・だいず たけのこ
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					
みかんゼリー		さとう			みかん(かんづめ)		
14 (水)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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・さやいんげん			
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	はねぎ		とうふ あぶらあげ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	くろのり・あおのり				
	2年生 6年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		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・さやいんげん		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
みそしる			とうふ・あぶらあげ・わかめ みそ	はねぎ		とうふ あぶらあげ	
のりふりかけ	ごま・さとう	くろのり・あおのり					
15 (木)	1年生 完全給食 開始	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		←	しらたき・さとう	ぶたにく	こまつな・たまねぎ・ごぼう ねぶかねぎ・しょうが		
	みそしる	ごま	なまあげ・くきわかめ・みそ	だいこん・はねぎ		なまあげ	
ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーかんじゅう		ヨーグルト		
16 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さけとコーンのピラフ	こめ・むぎ・バター	さけ	とうもろこし・にんじん・マッシュルーム		バター さけ	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース		こなチーズ	
	にくだんごとはるさめのスープ	はるさめ・さとう・あぶら	とりにく・ぶたにく	だいこん・はくさい・えのきだけ にんじん・たまねぎ・はねぎ しょうが・にんにく			
	ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト	

*19日から30日は、裏面をご覧ください

ご入学・ご進級おめでとうございます！



かわいい1年生を迎え、いよいよ給食がはじまります。新学期は、環境の変化などで精神的にも肉体的にも疲れ気味になります。睡眠を十分にとり、かならず朝ごはんを食べてから登校させてあげてください。

★1年生は9日より給食がはじまります。給食になれるために9日から14日までは段階給食となります。完全な給食ではありませんので、帰宅後にご家庭で補食やおやつを食べさせてあげてください。

★献立予定表は毎月配布します。献立別に使っている食材がわかるように表示していますので、ご家庭でご活用ください。

★献立は、天候等により変更になることがあります。



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
			<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		
19 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		586 25.9	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが			さば
	くきわかめのきんぴら	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん			さつまあげ
	かきたまみそしる		たまご・みそ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ			たまご
20 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		657 24.1	
	キャロットライス	こめ・むぎ			にんじん		
	とりにくのホワイトソース	バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・こまつな・マッシュルーム とうもろこし・にんにく・しょうが			バター こなチーズ ぎゅうにゅう スキムミルク
	やさいのスープに		ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ			
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー			
21 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		604 19.5	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ・こんぶだし				
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ・さとう あぶら(大豆油)	とうにゅう・だいすこ				とうにゅう だいすこ だいすあぶら
	こまつなとハムのソテー		ハム	こまつな・キャベツ・とうもろこし			
	ごまふうみみそしる	ごま	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ			とうふ あぶらあげ
あじつきこざかな	ごま・さとう	かたくちいわし			かたくちいわし		
22 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		604 22.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ ライむぎこ・コーンフラワー	ししゃも				ししゃも
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・だいす・さつまあげ	にんじん・さやいんげん			だいす さつまあげ
	みそしる	じゃがいも・やきふ	みそ	こまつな・たまねぎ			
かたぬきチーズ		チーズ			チーズ		
23 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		674 25.4	
	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・だいす こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・トマト トマトピューレ・パセリ にんにく・しょうが			バター こなチーズ スキムミルク だいす・トマト トマトピューレ
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			
	スイートポテト	さつまいも・こめこ・じゃがいも ショートニング・あぶら・さとう	とうにゅう・かんてん				とうにゅう
26 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		614 27.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・パセリ			
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら		とうもろこし			
	やさいときのこのスープ		ベーコン	こまつな・だいこん・にんじん えのきたけ・しめじ			
27 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		600 26.3	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらのこうみあえ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら でんぶん・さとう	さわら・だいす	にら・しょうが			さわら だいす
	キャベツのおひたし		かつおぶし	キャベツ・にんじん・とうもろこし			かつおぶし
	みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ			あぶらあげ
28 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		592 24.0	
	たけのこごはん	こめ・むぎ・ごま	あぶらあげ	たけのこ・にんじん・ほししいたけ			たけのこ あぶらあげ
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご・かつおだし				たまご かつおだし
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん しめじ			
	とんじる	じゃがいも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・はねぎ			とうふ
ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト		
30 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		616 22.3	
	せきはん(ごましお)	こめ・もちごめ・ごま	あずき				
	とうふハンバーグ(ケチャップソース)	あぶら・さとう	とうふ・おから・とりにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ にんにく・しょうが			とうふ・おから トマトピューレ
	きりぼしだいこんとツナのごまあえ	ごま・さとう	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・こまつな にんじん			きはだまぐろ
	すましじる		とうふ・かまぼこ・わかめ	えのきたけ・はねぎ			とうふ かまぼこ
おいわいいちごゼリー	さとう・みずあめ・あぶら	とうにゅう・だいすこ	いちご		とうにゅう だいすこ		

****給食室メンバー紹介****

調理員

芹澤 美津子(せりざわ みつこ) 吉田 文香(よしだ ふみか)
 石井 紀子(いしいのりこ) 遠藤 妙子(えんどう たえこ)
 本間 真矢郁(ほんま まやか) 杉山 恵(すぎやまめぐみ)
 山口 利恵(やまぐち としえ) 渡邊 法子(わたなべ のりこ)
 関野 知代(せきの ともよ)

栄養士

前田 悦子(まえた えつこ)

給食室一同、愛情をこめておいしい給食をつくります!どうぞよろしくお願ひします。

★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
↓
給食

三島市立錦田小学校 検索

錦田小ブログ 携帯サイトへ

今月の給食は
15回です