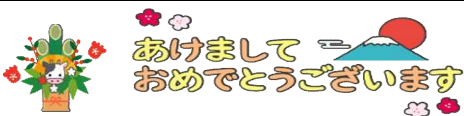




ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食物 アレルギー
		＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品		
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695 18.6	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ふゆやさいかレー	さつまいも・あぶら・ルウ	とりにく	ほうれんそう・かぼちゃ たまねぎ・にんじん・かぶ しょうが・にんにく		
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが		
	フルーツカクテル	さとう		みかん(かんづめ)・パイナップル(かんづめ) もも(かんづめ)・ぶどう(かんづめ)		もも(かんづめ)
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 21.7	
	ななくさがゆ	こめ	はるのななくさ ぜんぶいえるかな?	せり・なすな・ごぎょう・はこべら ほとけのざ・すずな・すずしろ		
	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
	れんこんとぎゅうにくのきんぴら	こんにゃく・ごま・ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	れんこん・さやいんげん		
	すいとんじる	こむぎこ・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・しめじ・にんじん・はねぎ		あぶらあげ
いちごのクレープ	さとう・みずあめ・こめこ	とうにゅう・だいすこ	いちご(かんづめ)	とうにゅう だいすこ		
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 24.5	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうどんのぐ	しらたき・さとう	ぎゅうにく	こまつな・たまねぎ・ごぼう しょうが・ねぶか		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ わかめ	なめこ・はねぎ		とうふ あぶらあげ
	あまなつゼリー	さとう		あまなつ(かんづめ)		
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666 26.6	
	ちゅうかめん	こむぎこ				
	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・たまねぎ・もやし・はねぎ にんじん・とうもろこし・きくらげ しょうが・にんにく		
	あげぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		
	ちゅうかいため	ごまあぶら		チンゲンサイ・エリンギ・たけのこ		たけのこ
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 28.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶりのてりやき	さとう・でんぷん	ぶり			ぶり
	きりぼしだいこんとぶたにくの いためもの	あぶら	ぶたにく・こんぶ	きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・いんげん		
	みそしる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	なめこ		あぶらあげ
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり			
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 27.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ビビンバ(にくみそ)	ごま・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにく・みそ	ぜんまい・にんにく		
	ビビンバ(いりたまご)	さとう・あぶら	たまご			たまご
	ビビンバ(ナムル)	ごま・ごまあぶら		こまつな・キャベツ・にんじん		
わかめスープ		わかめ・とうふ・かまぼこ ベーコン	ねぶか	かまぼこ とうふ		
17 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 21.3	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	マーボーだいこん	ごまあぶら・さとう・でんぷん あぶら	ぶたにく・みそ	だいこん・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ にんにく・しょうが		たけのこ
	かいそういりサラダ	こんにゃく・さとう・ごまあぶら	くきわかめ・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
おこめdeガトーショコラ	こめこ・ココア・さとう・あぶら でんぷん	とうにゅう		とうにゅう		
18 (火)	**「かんしょ(さつまいも)」は、三島市の佐野地区にある甘藷農家さんからプレゼントしていただきます。**					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675 26.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	みしまかんしょととりにくのあげに あぶら	かんしょ・でんぷん・さとう あぶら	とりにく	たけのこ・にんじん・しょうが さやいんげん		たけのこ
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・えのき・ほうれんそう		あぶらあげ
しずおかけんさんなっとう		なっとう		なっとう		



露地野菜の産地として有名な箱根西麓の七草は、品質が良く、全国的に知名度の高い農産物です。



献立は、天候等により変更になることがあります。  
17日から31日の献立は、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
		＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞		
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>たがひ まいしよ ちのち</small>		
19 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 24.7	
	げんまいりゆうすまきパン	こむぎこ・ショートニング げんまい・さとう・あぶら	スキムミルク 			スキムミルク
	メキシカンビーフソテー (フライドポテト)	あぶら	ぎゅうにく・こなチーズ 	たまねぎ・にんじん・マッシュルー-ム トマトピューレ・グリーンピース 		こなチーズ トマトピューレ
	キャベツのスープ	じゃがいも・あぶら		たまねぎ・にんじん・えのき キャベツ・パセリ		
	いちごジャム	みずあめ・さとう		いちご		
20 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 19.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さといもみしまコロッケ	さといも・こむぎこ・でんぶん さとう・パンこ あぶら (大豆油) 	ぶたにく・だいすこ 	たまねぎ		だいすあぶら だいすこ
	きりほしだいこんとツナのごまあえ	さとう・ごま	まぐろ 	きりほしだいこん・にんじん こまつな		まぐろ
	すまししる		かまぼこ・とうふ・わかめ 	えのき		かまぼこ とうふ
ブルーヨーグルト		ヨーグルト 	ブルーかじゅう	ヨーグルト		
21 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675 29.1	
	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
	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ パセリ		
あじつきこざかな	ごま・さとう	いわし 		いわし		
24 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 21.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ハヤシライス (ルウ)	あぶら	ぎゅうにく・こなチーズ 	たまねぎ・にんじん・ごぼう トマトソース・グリーンピース マッシュルー-ム・にんにく・しょうが		トマトソース こなチーズ
	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		
くだもの			いちご			
25 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 22.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にこみおでん	さといも・こんにゃく・さとう	ちくわ・さつまあげ・こんぶ 	だいこん		ちくわ さつまあげ
	うすらのたまご (にこみおでん)		うすらのたまご 			うすらのたまご
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろ 	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		まぐろ
かたぬきチーズ		チーズ 		チーズ		
26 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662 27.5	
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ		
	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
	ごまあえ	さとう・ごま		キャベツ・ほうれんそう とうもろこし		
みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ わかめ 	ねぶか	とうふ あぶらあげ		
27 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655 23.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら さとう・でんぶん	ぎゅうにく	ピーマン・たけのこ・にんにく しょうが 		たけのこ
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご 	ほししいたけ・とうもろこし はねぎ		とうふ たまご
チョコプリン	ココア・さとう・みずあめ	とうにゅう・だいすこ 		とうにゅう だいすこ		
28 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 28.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのちゃんちゃんやき	あぶら・さとう	さけ・みそ 	キャベツ・にんじん・ピーマン ねぶか・とうもろこし		さけ
	つくねしる	でんぶん	とりにく・あぶらあげ・わかめ 	はくさい・ごぼう・にんじん・しめじ たまねぎ・れんこん		あぶらあげ
ミニトマト			ミニトマト 	ミニトマト		
31 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 28.5	
	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		
	こふきいも	じゃがいも				
	やさいとこのこのスープ		ベーコン	ほうれんそう・えのき・しめじ だいこん・にんじん		
かつおふりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし 		かつおぶし いわしぶし		

手をきれいに洗いましょう



★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 → 学校ブログ → 給食



錦田小ブログ  
携帯サイトへ

三島市立錦田小学校

検索

今月の給食は17回です

