



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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569 18.9	
	ななくさがゆ	こめ		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 		
	キャベツメンチ	さとう・あぶら・でんぷん	とりにく・ぶたにく・だいずこ	キャベツ		だいずこ
	れんこんとぎゅうにくのきんぴら	こんにやく・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		
	いちごのクレープ	さとう・みずあめ・こめこ	とうにゅう・だいずこ	いちごかじゅう		とうにゅう だいずこ
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 29.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	やきにくどん	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ピーマン・ももかんづめ		もも
	つみれじる		いわし・たら・あぶらあげ みそ	にんじん・ごぼう・しめじ はくさい・はねぎ		あぶらあげ
	チョコプリン	さとう・こめこ・ココア				
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661 25.9	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とりとさつまいものあげに	さつまいも・でんぷん さとう・あぶら	とりにく	にんじん・たけのこ さやいんげん・しょうが		あぶらあげ
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・えのき・こまつな		なっとう
	なっとう		なっとう			
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 26.6	
	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
	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		たまご・みそ	たまねぎ・にら・えのき		たまご
	のりのつくだに	ごま・さとう	のり			
13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 21.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	マーボードーフどん	さとう・でんぷん・あぶら ごまあぶら	ぶたにく・みそ・だいず とうふ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ にんにく・しょうが・はねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		だいず・とうふ
	さんしょくサラダ	さとう・ごまあぶら				
	なつみかんゼリー	さとう		なつみかんかんづめ		
16 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 28.2	
	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				
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ えのき		
17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		517 25.8	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのこうみやき	ごまあぶら・さとう	さけ	にら・にんにく・しょうが ねぶか		さけ
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・さつまあげ	にんじん・いんげん		さつまあげ
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	にんじん		あぶらあげ
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 29.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	おやこどん	さとう	たまご・とりにく	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース		たまご
	すましじる		とうふ・かまぼこ	えのき・はねぎ		とうふ かまぼこ
	げんきヨーグルト		ヨーグルト			ヨーグルト
19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653 26.5	
	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・ほししいたけ にんじん・とうもろこし・はねぎ もやし・しょうが・にんにく		
	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		エリンギ・たけのこ・チンゲンサイ		



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。

20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>しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>		
20 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		518 18.3	
	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		さつまあげ
	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
	おこめのムース	こめこ・さとう	ぎゅうにゅう・たまご			ぎゅうにゅう たまご・だいず
	かつおぶりかけ	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
23日(月)から27日(金)は、学校給食週間です						
三島野菜をふんだんに使った郷土料理の『おざく』。材料をざくざくと大きく切ることからこの名前がついたと言われています。						
23 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 22.0	
	せきはん(ごましお)	こめ・もちごめ・ごま				
	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ でんぷん・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ		
	おざく	さといも・さとう・あぶら	とりにく	にんじん・だいこん・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん		
	かきたまみそしる		わかめ・みそ・たまご	たまねぎ・キャベツ・はねぎ		たまご
給食がはじまった頃の献立です。おにぎり・焼き魚・漬け物などがだされたとされています。						
24 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 25.3	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	やきざかな		ぶり			ぶり
	つけもの(だいこんつけ・うめぼし)	さとう・はちみつ		だいこん・こうめ		
	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・たまねぎ・だいこん にんじん・はねぎ・しめじ		あぶらあげ
パン・牛乳が登場した頃の献立です。脱脂粉乳が牛乳に変わり始めました。						
25 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 23.0	
	メイプルロール	こむぎこ・メイプルソース さとう・あぶら(大豆油)	スキムミルク・たまご			大豆油・たまご スキムミルク
	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		
	シチュー	じゃがいも・あぶら こむぎこ・バター	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ・スキムミルク	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース		バター・こなチーズ ぎゅうにゅう スキムミルク
	かたぬきチーズ		チーズ			チーズ
三島市内の生産者さんが心をこめて作った野菜と、静岡県産の食材をたくさん使った献立です。						
26 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 21.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	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 だいずこ	せんちゃ		さば・いわし たら・だいずこ
	きりほしだいこんのいために	あぶら	ぶたにく・こんぶ	きりほしだいこん・キャベツ にんじん・いんげん		
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな		あぶらあげ
	のりぶりかけ	ごま・さとう	のり			
三島市内の生産者さんが心をこめて作った野菜と、ごはんが登場した頃の献立です。						
27 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		721 21.7	
	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	ぶたにく	ほうれんそう・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		
	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		
	ストロベリーカスタードタルト	こむぎこ・さとう	ぎゅうにゅう・たまご	いちごかじゅう		ぎゅうにゅう たまご・だいずこ
30 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 23.4	
	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・でんぷん	ぎゅうにく	ピーマン・たけのこ・にんにく しょうが		
	ちゅうかコンスープ	でんぷん	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
	ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト
31 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 23.7	
	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		
	やきつくね	でんぷん・さとう	とりにく・ぶたにく	キャベツ		
	こまつなとハムのソテー	あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・しめじ とうもろこし		
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん		あぶらあげ

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



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17回です