



# きゅうしょくよていこんだてひょう



三島市立徳倉小学校

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) カルシウム (mg)
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
1 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	631 333
	チキンカレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも・カレールウ	あぶら	とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく	
	フレンチサラダ		さとう	あぶら		チーズ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
2 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	650 330
	マーボーどん	むぎいりごはん マーボーどうふ	こめ・むぎ でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・しょうが	
	じゃがいものちゅうかサラダ		じゃがいも・さとう	ごま・あぶら ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
3 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	575 404
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ こんにやく・さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく	こまつな・たまねぎ・ごぼう しょうが・にんにく	
	みそしる			ごま	なまあげ・みそ	くきわかめ えのきたけ・はねぎ	
6 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	596 289
	おやこどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ さとう		たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	
	みそしる		じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ はねぎ	
7 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	608 383
	ちゅうかどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか なると	キャベツ・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・たけのこ・さやいんげん	
	フルーツカクテル		さとう			みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどうかじゅう	
8 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	637 410
	ジャージャーめん	ちゅうかめん ぐ	こむぎこ でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ ほししいたけ・はねぎ・にんにく しょうが	
	ぎょうざ		でんぷん・さとう ぎょうざのかわ	あぶら	ぶたにく	にら・たまねぎ・キャベツ しょうが	
	ちゅうかサラダ		さとう	ごま・ごまあぶら		こまつな・にんじん・キャベツ とうもろこし	
9 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	564 295
	わかめごはん		こめ・むぎ			わかめ	
	レッドムーンのにくじゃが		じゃがいも (レッドムーン) こんにやく・さとう		ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
かきたまみそしる				たまご・みそ	わかめ	とうがん・えのきたけ・はねぎ	
10 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	584 305
	コーンピラフ		こめ・むぎ	あぶら	ウインナー	とうもろこし・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	やさいのごまドレッシング		あぶら・さとう	ごま	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
ワンタンスープ		ワンタンのかわ	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・なると	わかめ	チンゲンサイ・はねぎ	
13 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	583 286
	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 さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・しょうが にんにく	
サンラータン		でんぷん		とりにく・とうふ たまご	たまねぎ・にんじん・きくらげ はねぎ		
14 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	593 361
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	かぼちゃのそぼろに		さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・とりにく	かぼちゃ・さやいんげん・しょうが	
	みそしる				あぶらあげ・みそ	わかめ	
にしきふりかけ		さとう	ごま・あぶら ごまあぶら	だいず・かつおぶし	ちりめんじゃこ	にんじん	

今年2回目の登場の  
レッドムーンです!  
杉正農園さんからおさめて  
いただきます。

**保護者の皆様へ**  
\*9月の給食についてのお知らせ\*  
新型コロナウイルス対策として、短時間での配膳を行うため通常時より少ない献立構成となっています。

手をきれいに洗いましょう♪  
\* 今月の給食は20回です。  
\* 15日から30日は、裏面をご覧ください。  
\* 献立は天候等により、変更になることがあります。

◎規則正しい生活習慣で、元気に学校生活を送りましょう!

こまめな手洗い  
睡眠をしっかりとる  
バランスのよい食事  
早起き  
早寝  
朝ごはん

毎日の生活リズムを大切に◎

**三島産のソフトケール**  
今月の給食では、川原ヶ谷にある前島農園さんが心をこめて育てているソフトケールを使用します!  
ケールは青汁などの原料になり、ビタミンやカルシウム・ミネラルが豊富な緑黄色野菜です。  
給食で使用するケールは「ソフトケール」といって、苦みも少なく食べやすいのが特徴です。  
(給食で登場する日の献立にマークがついています。)

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) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		
15 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	601 310	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にくだんごのすぶた	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・ピーマン ほししいたけ・パイン(かんづめ) たけのこ・しょうが・にんにく
	はるさめスープ	はるさめ		かまぼこ・とうふ		きくらげ・にんじん・たまねぎ こまつな
	しずおかけんさんみかんゼリー	みずあめ・さとう				みかんかじゅう
16 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	610 346	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのちゃんちゃんやき	さとう		さけ・みそ		キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ ソフトケール・とうもろこし
	すいとんじる	こむぎこ・でんぷん		とりにく		はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ
	かおりごま		ごま・ごまあぶら			
17 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	581 277	
	チキンライス	こめ・むぎ	あぶら	とりにく		たまねぎ・マッシュルーム パプリカこ・グリーンピース
	コーンサラダ	あぶら・さとう				とうもろこし・キャベツ・きゅうり
	にんじゃスープ	じゃがいも・こむぎこ		ベーコン・とうにゅう しろはなまめ		にんじん・たまねぎ・とうもろこし パセリ
15夜 こんだて	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	639 361	
	さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも				
	ハンバーグの やさいあんかけ	とうふハンバーグ でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・とりにく おから		たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく
	すましじる	やさいあんかけ でんぷん	あぶら	ハム		たけのこ・にんじん・たまねぎ さやいんげん
	おつきみだんご	じょうしんこ・さとう みずあめ		かまぼこ・とうふ		にんじん・えのきたけ・はねぎ
22 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	596 292	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さわらとだいずのねぎソースあえ	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	さわら・だいず		ねぶかねぎ・たまねぎ・しょうが レモンかじゅう
	みそしる			あぶらあげ・みそ		こまつな・たまねぎ・えのきたけ
	やさいふりかけ	さとう	あぶら	かつおぶし		こんぶ ひろしまな・きょうな・だいこんは あかしそ・かぼちゃ・にんじん
24 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	581 318	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ピビンバ	にくやさいみそ さとう	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ		ぜんまい・にんにく・にんじん ソフトケール・たけのこ
	きんしたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおだし		
	わかめスープ			とうふ・なると		わかめ チンゲンサイ・たまねぎ・えのきたけ
27 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	614 274	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶたにくのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・パセリ
	おさかなだんごのスープ	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら	たら・とうにゅう ベーコン		こまつな・だいこん・にんじん しめじ・えのきたけ
	りんごゼリー	さとう				りんご・りんごかじゅう
28 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	604 317	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ソースカツどん	ヒレカツ こむぎこ・パンこ	あぶら	ぶたひれにく		
	ごまソース	さとう	ごま			
	やさいソテー		あぶら			キャベツ・ソフトケール・にんじん
みそしる	さつまいも		あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
29 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	673 393	
	シーフードの ホワイトソース	キャロットライス こめ・むぎ				たまねぎ・マッシュルーム ほうれんそう・とうもろこし にんにく・しょうが
	ホワイトソース	こむぎこ	バター・あぶら	えび・いか しろはなまめ		ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク
ポトフ	じゃがいも		ぶたにく・ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ		
30 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	647 342	
	ドライカレー	カレーごはん ルウ	こめ・むぎ	ぶたにく・とりにく だいず		たまねぎ・にんじん・ピーマン
	コールスローサラダ	あぶら・さとう				キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
	にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	さとう				スキムミルク

### 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、月見だんごやすすき、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21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。



三島市立徳倉小学校

検索

三島市立徳倉小学校  
ホームページ

→ 学校ブログ

→ 給食

