



9月 こんだてよていひょう

訂正版

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1食分 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<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 *炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	*脂質 ^{しじつ}	おもにからだをつくるのもとになる *たんぱく質 ^{たんぱくしつ}	*無機質 ^{むきしつ}	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる *ビタミン	
1日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボードウフ ちゅうかサラダ りんごヨーグルト				ぎゅうにゅう		660 27.6
2日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのマスタードやき ひじきのいために みそ汁				ぎゅうにゅう		595 27.8
5日 (月) ふるさと 給食の日	ぎゅうにゅう むぎごはん みしまコロッケ やさいソテー とんじる				ぎゅうにゅう		575 18.6
6日 (火)	ぎゅうにゅう ピピンバ(むぎごはん) ピピンバ(にく) ピピンバ(たまご) ピピンバ(やさい) ちゅうかスープ				ぎゅうにゅう		602 27.2
7日 (水)	ぎゅうにゅう ハンバーガー(まるパン) ハンバーガー(ハンバーグ) キャベツのソテー クリームスープ				ぎゅうにゅう		608 26.1
8日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん ふくめに かきたまみそしる				ぎゅうにゅう		538 21.5
9日 (金) お月見	ぎゅうにゅう わかめごはん ししゃもフライ おひたし けんちんじる じゅうごやデザート				ぎゅうにゅう		571 21.8
12日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのこうみやき こまつなのびたし みそしる				ぎゅうにゅう		574 26.1
13日 (火)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん はるまき ハンサンスー ワンタンスープ				ぎゅうにゅう		595 18.9
14日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん かぼちゃのそぼろに みそしる かつおふりかけ				ぎゅうにゅう		567 19.1
15日 (木)	ぎゅうにゅう カレーライス(むぎごはん) カレーライス(ルー) ツナサラダ みかんゼリー				ぎゅうにゅう		609 23.0

パンにはさんで
たべよう!



16日から30日は、裏面をみてください。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1食分 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<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 <small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しつ</small> *脂質	おもにからだをつくるもとになる *たんぱく質	<small>むかしつ</small> *無機質	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる *ビタミン	
16日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのさいきょうやき きんぴら みそしる					ぎゅうにゅう	536 27.7
20日 (火)	ぎゅうにゅう チキンピラフ ジャーマンポテト やさいスープ すりおろしりんご					ぎゅうにゅう	631 22.3
21日 (水)	ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん(めん) ちゃんぽんめん(スープ) ぎょうざ エリンギソテー					ぎゅうにゅう	554 24.5
22日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのカレーに こんにゃくサラダ くだもの					ぎゅうにゅう	613 23.0
26日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース たまごスープ パインコンポート					ぎゅうにゅう	584 23.7
27日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのさっぱり ごまあえ みそしる					ぎゅうにゅう	565 22.2
28日 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん(むぎごはん) ちゅうかどん(具) ちゅうかどん(うずらのたまご) ポテまめちゅうかサラダ かこうこざかな					ぎゅうにゅう	590 27.9
29日 (木)	ぎゅうにゅう コーンバターライス オムレツ ほうれんそうのソテー パンプキンシチュー					ぎゅうにゅう	626 23.7
30日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくぜんに みそしる おこのみまめ					ぎゅうにゅう	620 23.5

*おねがい

新型コロナウイルスは、目にみえないくらいに小さくて、つばやせきなどから人から人へうつります。給食中はマスクをはずす時間が長いので、うつらない、うつさないためのおねがいです。

- ① 給食前には手洗いをしっかりします。
- ② 給食当番さんは身支度をしっかりととのえます。
(ボタンをしっかりとめる、帽子に髪の毛を入れる、マスクは鼻までかくす)
- ③ 全員マスク・アルコール消毒をして、静かに配膳します。
- ④ 話をしないで食べます。(つばをとばさない)
- ⑤ 同じ方を向いて食べます。
- ⑥ 歯みがきが終わったら、マスクをつけて、静かに過ごしましょう。



*お知らせ

- ・9月15日～16日 5年生は自然教室のため、給食がありません。
- *新型コロナウイルスの感染状況等によって献立が変更になる場合もあります。

今月の給食は20回の予定です。