



8月 こんだてよていひょう

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					I値* (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		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
3日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		627 21.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ごぼういりハッシュドビーフ	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・ごぼう・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん	
4日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 23.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	おやこどん	さとう		たまご・とりにく・わふうだし		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・えのき・はねぎ	
5日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 27.0
	ハンバーガー (げんまいいりパン)	こむぎこ			スキムミルク		
	ハンバーガー (ハンバーグ)	さとう		とりにく・ぶたにく		にんにく・しょうが・たまねぎ	
	ケチャップソース	さとう				トマト	
	キャベツのソテー		あぶら			にんじん・キャベツ	
	クリームスープ	こむぎこ・じゃがいも	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ・こまつな	
6日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		670 22.1
	カレーごはん	こめ・むぎ					
	ドライカレー		あぶら	だいず・ぶたにく・とりにく	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	フルーツジュレ					みかんかん・パインかん・ももかん・アセロラかじゅう	
21日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		635 23.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
24日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 25.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・キャベツ	
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	ピーンスサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	くだもの					れいとうりんご	
25日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		690 28.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	じゃがいも	あぶら・カシューナッツ	さわら・だいず		にんじん	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	しめじ・だいこん・はねぎ	
26日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 23.0
	カレーうどん (ひらうどん)	こむぎこ					
	カレーうどん (しる)			かつおぶし・さばぶし・とりにく	こなチーズ・スキムミルク	にんにく・にんじん・たまねぎ	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう	あぶら	たら		こまつな	
	こまつなソテー		バター			こまつな・キャベツ・コーン	
27日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 23.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	はるまき	はるさめ・さとう・こむぎこ	あぶら	ぶたにく		にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・ほししいたけ	
	ぶたキムチ		あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		はくさい・ピーマン・たまねぎ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		ほししいたけ・コーン・たまねぎ・はねぎ	
28日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 24.6
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん	あぶら	ししゃも			
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも		ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ	
31日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		670 25.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなとさつまいものあげに	さつまいも・さとう・でんぷん	あぶら	さわら・だいず		しょうが・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・えのき・こまつな	
のりふりかけ	さとう	ごま		のり			

お知らせ

今月は8/3~8/6と8/21~8/31まで計11回給食を実施します。通常は夏休み期間ですが、今年度は新型コロナウイルスの影響で最も気温が高くなる時期に給食実施となります。子どもたちが、体調を崩しやすい時季なので、規則正しい生活を送り、健康管理に十分留意してください。