



今月の給食は16回の予定です!



# こ ん だ て よ て い ひ よ う さ わ じ し ょ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初キ - kcal たんぱく しつ(g)
		おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 <sup>しよくひん</sup> ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞	
1年生は、 給食が ありません 8 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			678 27.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	でんぷん・あぶら・さとう	とうふ・だいず・ぶたにく・ぎゅうにく・みそ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ はねぎ・ふるね・にんにく	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
	いりたまご	あぶら・さとう	たまご		
9 (水)	しょくパン	しょくパン			671 25.9
	メイプルジャム	みずあめ・グラニューとう・メイプルシロップ	かくかんでん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	メキシカンポークソテー	バター・こむぎこ・さとう・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・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・グリルピース	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ほうれんそう	
	くだもの			くだもの	
10 (木)	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリルピース	649 23.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・コーン・クリーム・ほうれんそう	
	くだもの			デコボン	
11 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			722 22.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリルピース・にんにく・ふるね	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・なたまめ・しそのは	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう・アーモンド	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	イチゴミルクデザート	さとう・みずあめ・かとうれんにゅう	たまご	いちごかじゅう	
14 (月)	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		685 25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	えのきだけ・こまつな	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
15 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			731 25.0
	さけふりかけ	ごま	さけ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのごまソース	あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう・ごま	とりにく	ふるね・にんにく・トマトピューレ	
	こふきいも	じゃがいも			
	オニオンスープ		ベーコン	えのきだけ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	
	くだもの			デコボン	
16 (水)	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・グリーンピース	558 23.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	でんぷん・あぶら・こむぎこ・だいずのこな・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・ねぎ・にら・にんにく・ふるね	
	ナムル	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
	たまごスープ	でんぷん	たまご	こくさんきくらげ・パセリ	
	くだもの			くだもの	
17 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			694 28.1
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり ← 浜名湖でとれた		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのおろしかけ (おろし)	あぶら・こむぎこ・でんぷん さとう	さば	だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
18 (金)	たけのこごはん	こめ・むぎ	あぶらあげ	たけのこ・にんじん・しいたけ	541 22.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	にびたし		ちりめんじゃこ	こまつな・はくさい	
	みそしる		みそ・わかめ	しめじ・たまねぎ・はねぎ	
くだもの			くだもの		
21 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			658 27.8
	てづくりだいずふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおけずりぶし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しいたけ・にんじん・ふるね・むきえだまめ	
	わかめスープ		わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきだけ・にら	
	くだもの			デコボン	

22日から31日は、裏面をみてください。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補 <sup>*</sup> - kcal たんぱく しつ(g)
		おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 <sup>しよくひん</sup> ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞	
22 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			708 29.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとだいずのナッツあえ	カシューナッツ・あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいず	ふるね	
	こまつなとしめじのにびたし			こまつな・しめじ	
	みそしる		わかめ・みそ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
23 (水)	ソフトめん	ソフトめん			680 28.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマトダイス・パセリ	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ポークウイナー・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
祝 入学 お祝い 立 24 (木)	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき		797 30.8
	ごましお	ごま・とうもろこしでんぷん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	えびフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ	えび・たまご		
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	はねぎ	
	おいわいクレープ	さとう・こむぎこ	たまご・ヨーグルト	ももかじゅう・いちごピューレ	
25 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			684 29.5
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのてりやき		さわら		
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ	きりほしだいこん・キャベツ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			くだもの	
28 (月)	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	むきえび	たまねぎ・コーン・むきえだまめ	614 19.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	キャベツいりつくね	でんぷん	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	ぶどうゼリー	ゼリーのもと		ぶどうかん	
30 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			614 19.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	あぶら	ぶたにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・むきえだまめ・にんにく	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま		キャベツ・にんじん・きゅうり	
くだもの			くだもの		



1年生は、9日より給食が始まります。給食になれるために、9日から10日までは段階給食になります。完全な食事量ではありませんので、ご家庭で補食やおやつを食べさせてください。

1年生の9日から10日の給食です。11日からは、他の学年と同じ給食になります。表面、上記の献立内容をご覧ください。



### ～1年生の9日、10日の予定献立表～

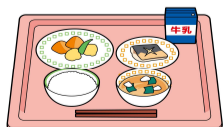
ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき		
		おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 <sup>しよくひん</sup> ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞
9 (水)	コアラパン	こむぎこ・さとう・あぶら	たまご・スキムミルク	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
10 (木)	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリルピース
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	くだもの			デコボン

## 祝 ご入学・ご進級おめでとうございます

◎献立予定表は毎月発行します。献立ごとに、食材名をわけて書いてあります。ご家庭でご活用ください。

◎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。

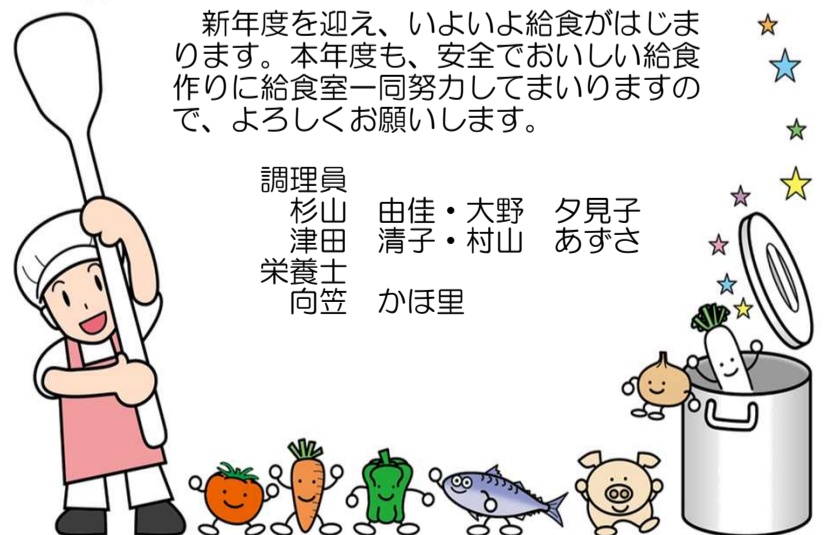
学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立沢地小学校 検索

新年度を迎え、いよいよ給食が始まります。本年度も、安全でおいしい給食作りに給食室一同努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

調理員  
杉山 由佳・大野 夕見子  
津田 清子・村山 あずさ  
栄養士  
向笠 かほ里



◎新学期は、環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れぎみになります。十分な睡眠をとり、かならず朝食を食べるようにしてください。