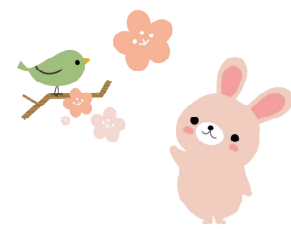


こんだてよていひょう



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補給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (金)	てまきずし(すめし)	こめ・さとう			643
	(おぼろ)	さとう	ツナ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	(あつやきたまご)		たまご・さとう		
	(やきのり)		のり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	すましじる	わかめ	なると・とうふ・わかめ	えのきだけ・はねぎ	
	ひしがたゼリー	みずあめ・さとう	とうにゅうクリーム	いちご・りんごかじゅう	
4 (月)	むぎいりごはん	こめ・さとう			672
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	ひじき・あぶらあげ・だいず	にんじん・グリーンピース	
	くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ	ごぼう・にんじん・しいたけ だいこん・はねぎ	
	りんごヨーグルト	グラニューとう	かとうれんにゅう・スキムミルク・ぜんぶんにゅう	りんごかにく・かじゅう	
5 (火)	カレーごはん	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	にんじん・たまねぎ	671
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	スクランブルエッグ	じゃがいも・あぶら・さとう	たまご・ベーコン	たまねぎ・グリーンピース	
	(ソース)	さとう			
	コーンスープ	こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
	くだもの			いちご	
6 (水)	むぎごはん	こめ・むぎ			693
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボーどうふ	あぶら・マーボーどうふのもと	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず	ふるね・にんにく・たけのこ・にんじん	
		でんぶん	とうふ	たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ	
	スイートポテトサラダ	さつまいも・マヨネーズ(卵)	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	★ JAみしまかなみさんより無償でいただく「三島市産のミニトマト」です ★				
ミニトマト			ミニトマト		
7 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			670
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	ぶりのてりやき		ぶり		
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	みそじる	あぶらあげ		だいこん・たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			みかん	
8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			577
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・ごまあぶら・でんぶん・さとう	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
11 (月)	あげパン	あぶら・さとう・こむぎこ	きなこ・スキムミルク		729
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はっぼうさい	あぶら・でんぶん ごまあぶら	ぶたにく えび・いか	ほししいたけ・たけのこ・にんじん たまねぎ・はくさい	
	フルーツジュレ	アセロラジュレ		ももかん・みかんかん・パインかん	
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			662
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	さわらのこうみやき	ごまあぶら・さとう	さわら	にんにく・ふるね・にら	
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの		こんぶ	ゆでほしだいこん・にんじん・もやし	
	はくさいスープ		ベーコン	にんじん・はくさい・くろきくらげ・ねぶかねぎ	
	くだもの			みかん	



※1日(金)1年生の給食はありません。
13日から18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補給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
13 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			654
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた	ふるね・にんにく・はねぎ・キャベツ	
	だいがくいも	さつまいも・あぶら・さとう			
	おひたし	かつおぶし		はくさい・ほうれんそう	
14 (木)	とうもろこしごはん	こめ・むぎ		コーン	663
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーフシチュー	バター・こむぎこ・あぶら じゃがいも	ぎゅうにく スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・トマトかん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	
15 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			654
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふ	あぶら・でんぷん	とうふ		
	(あげだしとうふのみそだれ)	さとう・でんぷん	ぎゅうにく・みそ		
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・はくさい	
	くたくさんじる	こんにゃく・でんぷん	かに 	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぶかねぎ	
くだもの			メロン		
卒業・進級 お祝い 献立	★お祝い献立&デザート選挙の当選デザート★				693
18 (月)	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき		
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	えびフライ	パンこ・あぶら・こむぎこ	えび 		
	(ソース)	さとう			
	ゆでやさい			キャベツ・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも 	ベーコン 	たまねぎ・にんじん・えのきたけ パセリ	
	お米deガトーショコラ	さとう・こめこ・あぶら・ココアパウダー	とうにゅう		

今月の給食は12回の予定です

★1年間をふりかえってみましょう★

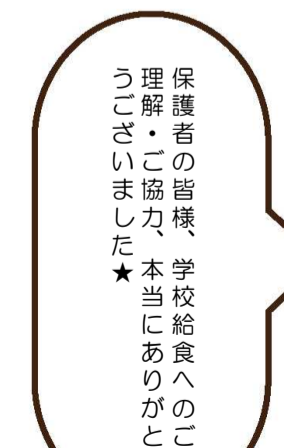
給食をおいしく食べることができましたか？
1年間をふり返って「はい」・「いいえ」をつけてみましょう。



「はい」が7つ以上の人は、よくがんばりました。



1年間、給食をたくさん食べてくれて、とてもうれしかったです★



保護者の皆様、学校給食へのご理解・ご協力、本当にありがとうございました★