

2016年



# こんだてよていひょう

さわじしょう

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I初キ - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	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年生は、 給食が ありません 8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			669
	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 マーボーのもと	とうふ・だいず・ぶたにく・とりにく・みそ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ はねぎ・ふるね・にんにく・にんじん	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	ブルーベリーゼリー	さとう・かんてん		ブルーベリー	
11 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	えのきたけ・ねぶかねぎ	
	くだもの			デコボン	
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			638
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チキンカレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいにん・きゅうり・なす・れんこん・なたまめ・しそのは	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	ツナ	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
13 (水)	ポテトミートサンド (ロールパン) (ポテトミート)	こむぎこ・さとう・ショートニング あぶら・じゃがいも	スキムミルク ぶたにく・ぎゅうにく・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	641
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・コーン	
	オニオンスープ		ベーコン	えのきたけ・たまねぎ・にんじん・こまつな	
	フルーツゼリー	ゼリーのもと		パイン・みかんかんづめ	
14 (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		
	さわらとだいずのナッツあえ	あぶら・でんぷん・カシューナッツ・さとう	さわら・だいず	ふるね	
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
15 (金)	ゆかりごはん	こめ・むぎ・さとう		しそ	683
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・じゃがいも・しらたき	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	しめじ・こまつな	
	おこのみまめ	でんぷん・さとう・あぶら	しろいんげんまめ		
18 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			652
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	こんにやくサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま・サラダこんにやく		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	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		
19 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			647
	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	さつまあげ・ぶたにく	ほしだいこん・キャベツ	
20 (水)	ソフトめん	こむぎこ		たけのこ・にんじん・しいたけ	652
	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	ふるね・にんにく・トマト・たまねぎ にんじん・パセリ	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	ぎょにくすりみ	こまつな	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ	
祝 入学 お祝い 立 21 (木)	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき		654
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	みしまばれいしょ・パンこ・あぶら	ぶたにく・たまご	たまねぎ	
	ゆでキャベツ (ソースつき)	さとう		キャベツ	
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・クリーム・ほうれんそう		
くだもの			きよみオレンジ		

22日から28日は、裏面をみてください。



ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I補キ - kcal
		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 ＜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 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			625
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	でんぷん・さとう・あぶら	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが・にんにく	
	ちゅうかいため	あぶら・はるさめ	ポークハム	にんじん・にら・はくさい・きくらげ	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
25 (月)	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	566
	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・でんぷん	たまご		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ	
	みそしる		みそ・とうふ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
ソフトクリームヨーグルト	かんてん・さとう	スキムミルク・かとうれんにゅう・クリーム			
26 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			622
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき	パンこ	さば・こなチーズ		
	こぶきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		ポークハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
くだもの			きよみオレンジ		
27 (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	599
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげぎょうざ	でんぷん・あぶら・こむぎこ・ごまあぶら	だいのこな	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		ほうれんそう・キャベツ	
	たまごスープ	でんぷん	たまご	きくらげ・たまねぎ・パセリ	
くだもの			ネーブルオレンジ		
28 (木)	なめし	こめ・むぎ・さとう	かつおぶし	あおな	606
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきししゃも		ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいのひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	

1年生は、11日より給食が始まります。給食になれるために、11日から12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、ご家庭で補食を摂ったりおやつを食べさせたりしてください。

1年生の11日から12日の給食です。13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。

にゅうがくおめでとう



～1年生の11日、12日の予定献立表～

ひづけ	こんだてめい	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 ＜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＞
11 (月)	うさぎパン	こむぎこ		ほしぶどう
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	くだもの			デコボン
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	チキンカレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース
	くだもの			きよみオレンジ

今月の給食は、15回の予定です

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てくるようにしてください。

新年度を迎え、新学年での学校生活とともに、給食がはじまります。本年度も、安心安全でおいしい給食作りをするよう給食室一同努めてまいりますので、1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

★調理員★  
小澤 義彦 ・ 大野 夕見子  
村山 あずさ ・ 遠藤 妙子

★栄養士★  
山口 静香



|

|

|