



# 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値* - 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 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			641
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん マーボーのもと	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ	
	こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく・ごまあぶら・さとう		きゅうり・キャベツ・にんじん	
	かこうこざかな	ごま・さとう	かたくちいわし		
2 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			659
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら・じゃがいも・さとう ごまあぶら	さわら	ふるね・にんにく・トマトピューレ ねぶかねぎ	
	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	
	たまごスープ	でんぷん	たまご	きくらげ・たまねぎ・ほうれんそう	
5 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			657
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なつやさいかレー	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・かぼちゃ・トマト・にんじん なす・ふるね・にんにく・えだまめ	
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・なす・れんこん・しょうが なたまめ・しそ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイン・もも・ぶどうかんづめ	
6 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			598
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いかのこうみやき		いか・みそ	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	くたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
7 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			623
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	のりのふりかけ	ごま・さとう	のり		
	きびなごフライ	パンこ・ごま・こむぎこ・こめ・あぶら	きびなご・だいず		
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	とりにく・だいず・こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
8 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			624
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	とうがんととりにくのカレーに	じゃがいも・カレールウ・でんぷん	とりにく	とうがん・むきえだまめ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・しめじ・こまつな	
9 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			681
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・でんぷん・さとう・カシューナッツ	だいず・さわら	ふるね	
	にびたし			ほうれんそう・キャベツ・ホールコーン	
	こんさいのわふうスープ			だいこん・にんじん・ねぶかねぎ キャベツ・しいたけ・パセリ	
12 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			663
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	かきたまみそしる		みそ・たまご・わかめ・とうふ	たまねぎ・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		
13 (火)	たかなチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま	ぶたにく	ふるね・ねぶかねぎ・たかなづけ	577
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	あぶら・でんぷん・さとう	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	ごまあぶら		たけのこ・きくらげ・キャベツ・チンゲンサイ	
	ワンタンスープ	こむぎこ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・こまつな・もやし	
14 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			616
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ジャージャーめん	あぶら・かきあぶら・でんぷん・さとう ごまあぶら	ぶたにく・みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ・しいたけ・はねぎ	
	ぎょうざ	でんぷん・ごまあぶら・こむぎこ あぶら・だいずのこな	ぶたにく	キャベツ・ねぎ・にら・にんにく ふるね	
	にびたし ココアプリン	ココアプリンのもと	ぎゅうにゅう・スキムミルク	こまつな・キャベツ・ホールコーン	

15日から30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値* - 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>	
15 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			627
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	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・みそ・わかめ	だいこん・しめじ・はねぎ	
	みたらしだんご	しょうしんこ・でんぷん・さとう			
16 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			707
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ふるね・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら・ねぶかねぎ	
	ミックスかりんとう	さつまいも・アーモンド・あぶら さとう・ごま	ちりめんじゃこ・だいす		
ふるさと 給食の日 20 (火)	ひじきごはん	こめ・むぎ	ひじき・とりにく	にんじん・しいたけ・さやいんげん	634
	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	
	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	ほしだいこん・キャベツ・もやし	
	とうがんスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・たまご	ふるね・コーン・しめじ・とうがん・ほうれんそう	
21 (水)	あげパン(きなこ)	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク・きなこ		736
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	とりにく・ウインナー	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	フルーツジュレ			もも・みかん・パインかんづめ・アセロラジュレ	



23日はサンシャイン遠足です☆お弁当の用意をおねがいします☆



26 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			608
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かつおぶりかけ	ごま・さとう・みずあめ	かつおぶし		
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく	ふるね・たまねぎ・かぼちゃ・グリーンピース	
	みそしる		とうふ・みそ・あぶらあげ	こまつな・えのきたけ	
27 (火)	さつまいもごはん	こめ・さつまいも・むぎ・ごま			596
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	さとう・あぶら・でんぷん	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	おひたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
28 (水)	カレーピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	560
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あさざりたまごのオムレツ (ケチャップソース)	でんぷん・さとう・あぶら さとう	たまご	トマトピューレ	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・チンゲンサイ・キャベツ	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
29 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			697
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみハンバーグ	パンこ・ふ・さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマトピューレ・マッシュルーム	
	ゆかりポテト	じゃがいも		ゆかり	
	パンプキンスープ	バター・こむぎこ	ベーコン・ぎゅうにゅう・スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ こまつな	
30 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			668
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのおやき		さんま	だいこん	
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・あぶらあげ・だいす	にんじん・さやいんげん	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・みそ・ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	

今月の給食は 19回の予定です

## 給食ブログのごあんない



☆給食の献立や写真、主な使用食材の産地などを学校ホームページ内のブログで紹介していますので、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

☆夏休みが終わり、学校が再開しました。生活リズムの変化などにより疲れがたまりやすい時期です。十分な睡眠・休養をとり、かならず朝食を食べてくるようにしてください。

## お月見

旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。

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>	

|





