



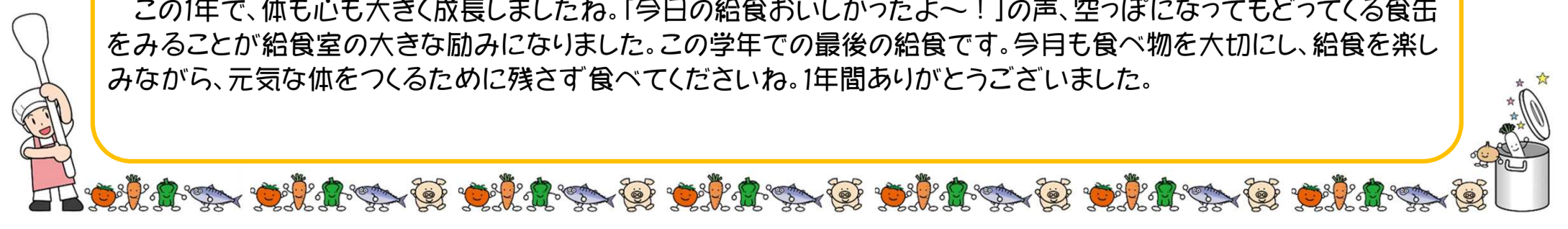
こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - kcal たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし ととの</small>	
1 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			710 29.1
	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	アーモンド・でんぷん・あぶら・さとう	さわら・だいず	ふるね	
	フロccoliリーとカリフラワーのおかかあえ		かつおぶし	フロccoliリー・カリフラワー	
	みそしる		わかめ・みそ	たまねぎ・なめこ・ほうれんそう	
	くだもの			デコボン	
2 (水) 	エビピラフ	こめ・むぎ・オリーブオイル	えび	たまねぎ・にんじん・にんにく・パプリカ粉 さやいんげん	673 28.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	たちうおのパンこやき	パンこ	たちうお	にんにく・ふるね	
	にびたし			キャベツ・ほうれんそう・にんじん	
	コーンポタージュスープ	こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう・なまクリーム・こなチーズ	とうもろこし・たまねぎ・パセリ	
ひなまつり 献立 3 (木) 	セルフのりまき(ごはん)	こめ・むぎ			627 22.9
	セルフのりまき(のり)		のり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとぜんまいのいためもの	ごまあぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく・みそ	ぜんまい・にんにく	
	やさいのナムル	ごまあぶら・ごま		ほうれんそう・にんじん	
	たくあん			たくあん	
	すましじる		とうふ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はねぎ	
	ひしもち	もちこ・さとう・でんぷん		よもぎ	
4 (金) 	ソフトめん	こむぎこ			662 24.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーソース	じゃがいも・カレールウ・あぶら	ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ふるね・にんにく パセリ	
	れんこんサラダ	マヨネーズ・さとう・ごま		れんこん・キャベツ・にんじん	
	くだもの			きよみオレンジ	
7 (月) 	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	609 22.8
	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・キャッサバでんぷん	たまご・かつおぶし		
	やさいとひじきのにびたし	あぶら	あぶらあげ・ひじき	キャベツ・こまつな・えのきたけ	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			デコボン	
8 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			638 23.9
	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	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たけのこ・たまねぎ・しいたけ・はねぎ ふるね・にんにく	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん	
	くだもの			デコボン	
9 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			635 25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそカツ(ヒレカツ)	パンこ・こむぎこ・あぶら	ぶたにく		
	みそだれ	さとう	みそ		
	おひたし			キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	ミニトマト			ミニトマト	
	ぐたくさんじる	じゃがいも・こんにやく・ごまあぶら でんぷん	とうふ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	

この日のミニトマトは、三島市でとれたものをJA三島函南さんがプレゼントしてくれます!!






10日からは、裏面をみてください。

向山小のみなさんへ
この1年で、体も心も大きく成長しましたね。「今日の給食おいしかったよ〜！」の声、空っぽになってもどってくる食缶をみるのが給食室の大きな励みになりました。この学年での最後の給食です。今月も食べ物を大切に、給食を楽しみながら、元気な体をつくるために残さず食べてください。1年間ありがとうございました。





こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1日あたり kcal たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの</small>	
10 (木) 	なめし	こめ・むぎ・さとう	かつおぶし	あおな	627 24.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶりのてりやき		ぶり		
	にびたし			はくさい・ほうれんそう・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
11 (金) 	ソフトフランスパン	こむぎこ・さとう・あぶら	スキムミルク・発酵乳製品		577 27.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら・さとう	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	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		
14 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			564 23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	こんにゃく・あぶら・さとう	とりにく・ちくわ・こんぶ	ごぼう・たけのこ・れんこん・さやいんげん にんじん	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	えのきたけ・はねぎ	
	かつおふりかけ	ごま・さとう・みずあめ	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし		
	くだもの			いちご	
15 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			595 20.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	カラフトししゃも		
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・さつまあげ	さやいんげん・にんじん	
	みそしる	さといも	みそ	たまねぎ・こまつな	
	くだもの			デコボン	
卒業おめでとう 16 (水) 	せきはん	もちごめ・こめ	あずき		767 27.5
	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		
	サイコロステーキ	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく	たまねぎ・にんにく	
	にびたし			キャベツ・ほうれんそう・とうもろこし	
	すましじる		とうふ・なると・わかめ	だいこん・にんじん・はねぎ	
	おいおいデザート	さとう・こむぎこ・チョコレート	乳製品・たまご・れんにゅう		

今月は、12回の予定です。くだものは、変更になることがあります。

1年間の食生活をふり返ってみましょう

みなさんはいくつできるようになりましたか？

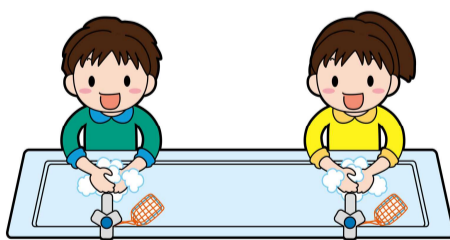
今年度1年間の食生活をふり返って、できたものに○をつけましょう。

①毎朝、朝ごはんを食べた



はい・いいえ

②食べる前には必ず手を洗った



はい・いいえ

③食べ物やつくってくれた人に、感謝して、残さず食べた



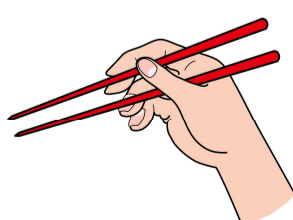
はい・いいえ

④間食のとり方に気をつけた



はい・いいえ

⑤食事のマナーを守った



はい・いいえ

⑥栄養のバランスを考えながら食べた



はい・いいえ