



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人1日 - kcal<br>たんぱく<br>しつ(g) |
|-----------|-------------------------|--|---|---|------------------------------|
|           |                         | ＜きいろのなかま＞<br>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＞<br>おもに体をつくるのもとになる食品 <small>からだ</small> | ＜みどりのなかま＞<br>おもに体の調子を整えるのもとになる食品 <small>からだちようし</small> |                              |
| 2<br>(月)  | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ  |   |   | 660<br>18.6                  |
|           | 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・カレールウ・あぶら                                    | ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ                               | たまねぎ・ズッキーニ・かぼちゃ・トマト<br>にんじん・ふるね・にんにく                    |                              |
|           | フルーツジュレ                 | みずあめ・さとう・でんぷん                                      |   | もも缶・みかん缶・ぶどう缶・アセロラ果汁<br>りんご果汁                           |                              |
| 3<br>(火)  | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ  |   |   | 583<br>22.9                  |
|           | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう  |   |                              |
|           | さばのおろしかけ(さば)            |  | さば  | ふるね   |                              |
|           | だいこんおろしソース              | さとう  |   | だいこん  |                              |
|           | ごまあえ                    | ごま・さとう   |   | キャベツ・こまつな   |                              |
|           | とうがんスープ                 | でんぷん   | とりにく  | とうがん・えのきたけ・はねぎ  |                              |
| 4<br>(水)  | れいとうりんご                 |  |   | りんご   | 571<br>23.5                  |
|           | ツナごはん                   | こめ・むぎ  | まぐろゆづけ  | たけのこ・えのきたけ・にんじん   |                              |
|           | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう  |   |                              |
|           | ぎょうざ                    | こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら・あぶら                                | ぶたにく・だいのこな                                      | キャベツ・ねぎ・にら・にんにく・ふるね                                     |                              |
|           | キャベツソテー                 | あぶら  |   | キャベツ・にんじん   |                              |
|           | とうふとチンゲンサイのスープ          | でんぷん・ごまあぶら   | とうふ   | チンゲンサイ・たまねぎ・とうもろこし<br>きくらげ                              |                              |
| 5<br>(木)  | ブルーヨーグルト                |  | ブルーヨーグルト  |   | 594<br>21.5                  |
|           | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ  |   |   |                              |
|           | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう  |   |                              |
|           | マーボドウフ                  | でんぷん・あぶら・さとう                                       | とうふ・だいず・ぶたにく・みそ                                 | たまねぎ・たけのこ・しいたけ・はねぎ<br>ふるね・にんにく                          |                              |
| 6<br>(金)  | やさいサラダ                  | さとう・ごま・ごまあぶら                                       | くきわかめ   | キャベツ・きゅうり・にんじん  | 776<br>27.8                  |
|           | くだもの                    |  |   | メロン   |                              |
|           | ごはん                     | こめ   |   |   |                              |
|           | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう  |   |                              |
|           | はこねせいろくぎゅうの<br>チンジャオロース | じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん<br>ごまあぶら                        | ぎゅうにく   | ピーマン・にんにく・ふるね   |                              |
|           | こまつなのナムル                | ごまあぶら  |   | こまつな  |                              |
| 9<br>(月)  | みそしる                    | じゃがいも  | みそ  | たまねぎ・しめじ・はねぎ  | 575<br>24.7                  |
|           | みしまいちごショコラ              | さとう・チョコレート・こむぎこ・マーガリン<br>あぶら・みずあめ                  | たまご・スキムミルク                                      | いちご   |                              |
|           | なめし                     | こめ・むぎ・さとう  | かつおけずりぶし  | あおな   |                              |
|           | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう  |   |                              |
| 10<br>(火) | やきいか                    |  | いか  | ふるね   | 640<br>22.2                  |
|           | ひじきのいために                | あぶら・さとう  | だいず・ひじき・あぶらあげ                                   | にんじん・さやいんげん   |                              |
|           | ぐたくさんみそしる               | じゃがいも・こんにゃく  | みそ  | だいこん・ごぼう・はねぎ  |                              |
|           | れいとうみかん                 |  |   | みかん   |                              |
|           | チョコカールパン                | こむぎこ・マーガリン・さとう・チョコレート                              | たまご・スキムミルク                                      |   |                              |
|           | うずまきパン                  | こむぎこ・さとう・ショートニング                                   | スキムミルク  |   |                              |
| 11<br>(水) | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう  |   | 662<br>23.6                  |
|           | 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・さやいんげん  |                              |
|           | おこのみまめ                  | あぶら・でんぷん・さとう                                       | しろいんげんまめ・きなこ                                    |   |                              |
|           | みそしる                    |  | とうふ・みそ  | なめこ・たまねぎ・みつば  |                              |
| 12<br>(木) | のりつくだに                  | さとう・みずあめ・でんぷん                                      | のり  |   | 677<br>21.1                  |
|           | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ  |   |   |                              |
|           | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう  |   |                              |
|           | さんまのソースあえ               | あぶら・パンこ・さとう・でんぷん                                   | さんま   |   |                              |
|           | おひたし                    |  |   | キャベツ・こまつな・にんじん  |                              |
|           | みそしる                    |  | わかめ   | たまねぎ・えのきたけ・はねぎ  |                              |
| くだもの      |                         |  | なし  |   |                              |

今日の給食の食材  
は、すべて三島市で  
作られたものです!!



5年生は、自然教室のため給食はありません。

5年生は、自然教室のため給食はありません。

| ひづけ                              | こんだて                    | おもなざいりょうとそのはたらき                                    |  |   | I単位 - kcal<br>たんぱく<br>しつ(g) |
|----------------------------------|-------------------------|--|--|---|-----------------------------|
|                                  |                         | <きいろのなかま><br>おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small> | <あかのなかま><br>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><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちよし</small> |                             |
| <b>5年生は、自然教室のため給食はありません。</b>     |                         |  |  |   |                             |
| 13<br>(金)                        | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ  |  |   | 639<br>20.5                 |
|                                  | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう   |   |                             |
|                                  | かぼちゃとじゃがいものそぼろに         | じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん                                 | ぶたにく・だいず                                       | かぼちゃ・たまねぎ・グリーンピース・ふるね                                 |                             |
|                                  | ちゅうかコーンスープ              | ごま・でんぷん  | とうふ・たまご  | とうもろこし・たまねぎ・えのきたけ<br>きくらげ・はねぎ                         |                             |
| 17<br>(火)                        | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ  |  |   | 656<br>24.4                 |
|                                  | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう   |   |                             |
|                                  | ししゃもフライ                 | パンこ・こむぎこ・J-ソフワ・ライむぎこ                               | カラフトししゃも                                       |   |                             |
|                                  | ごもくまめ                   | こんにゃく・あぶら・さとう                                      | だいず・とりにく・こんぶ                                   | ごぼう・にんじん・グリーンピース                                      |                             |
|                                  | みそしる                    | じゃがいも  | なまあげ・みそ  | たまねぎ・はねぎ  |                             |
| 18<br>(水)                        | チキンピラフ                  | 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                                  | 554<br>21.3                 |
|                                  | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう   |   |                             |
|                                  | オムレツ                    | でんぷん・さとう・あぶら                                       | たまご・ぎゅうにく・ぶたにく                                 | たまねぎ・にんじん   |                             |
|                                  | こまつなソテー                 | あぶら  |  | キャベツ・こまつな・にんじん  |                             |
|                                  | ポテトスープ                  | じゃがいも・あぶら  |  | たまねぎ・えのきたけ・パセリ  |                             |
| ふるさと<br>給食の日<br>15夜<br>19<br>(木) | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ  |  |   | 612<br>16.8                 |
|                                  | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう   |   |                             |
|                                  | みしまコロッケ                 | じゃがいも・さとう・パンこ・あぶら                                  | ぶたにく・たまご                                       | たまねぎ  |                             |
|                                  | やさいソテー                  | あぶら  |  | キャベツ・とうもろこし・にんじん                                      |                             |
|                                  | みそしる                    |  | みそ   | だいこん・はだいこん・えのきたけ                                      |                             |
|                                  | みたらしだんご                 | しょうしんこ・さとう・でんぷん                                    |  |   |                             |
| 20<br>(金)                        | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ  |  |   | 606<br>23.6                 |
|                                  | 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                                 | なまあげ・ぶたにく                                      | にんじん・しいたけ・さやいんげん・ふるね                                  |                             |
|                                  | わかめスープ                  | ごまあぶら  | わかめ  | たけのこ・とうもろこし・たまねぎ<br>えのきたけ・ねぶかねぎ                       |                             |
|                                  | れいとうみかん                 |  |  | みかん   |                             |
| 24<br>(火)                        | ひじきごはん                  | こめ・むぎ  | とりにく・ひじき                                       | にんじん・えのきたけ・さやいんげん                                     | 583<br>23.6                 |
|                                  | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう   |   |                             |
|                                  | さけのマヨネーズやき              | マヨネーズ・パンこ  | さけ   |   |                             |
|                                  | にびたし                    |  |  | キャベツ・こまつな・とうもろこし                                      |                             |
|                                  | みそしる                    | じゃがいも  | みそ   | たまねぎ・はねぎ  |                             |
| 25<br>(水)                        | さつまいもごはん                | さつまいも・こめ・むぎ  |  |   | 595<br>20.5                 |
|                                  | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう   |   |                             |
|                                  | やきつくね                   | ラード・でんぷん・キャッサバでんぷん<br>さとう                          | とりにく・えんどうまめ・かつおぶし                              | キャベツ・ふるね・にんにく   |                             |
|                                  | きりほしだいこんとぶたにくの<br>いためもの | あぶら  | ぶたにく・こんぶ                                       | キャベツ・ゆでほしだいこん・もやし<br>にんじん                             |                             |
|                                  | すましじる                   |  | とうふ  | たまねぎ・えのきたけ・にんじん・はねぎ                                   |                             |
|                                  | かこうござかな                 | さとう・ごま・キャッサバでんぷん                                   | かたくちいわし  |   |                             |
| 26<br>(木)                        | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ  |  |   | 695<br>26.5                 |
|                                  | 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・あぶら・さとう・でんぷん                                 | さわら・だいず  | ふるね   |                             |
|                                  | おひたし                    |  |  | キャベツ・こまつな・とうもろこし                                      |                             |
|                                  | トマトのスープ                 | あぶら・じゃがいも  |  | トマト・たまねぎ・えのきたけ・パセリ                                    |                             |
| 27<br>(金)                        | うどん                     | うどん  |  |   | 615<br>25.5                 |
|                                  | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう   |   |                             |
|                                  | きつねうどん                  | でんぷん   | とりにく・あぶらあげ                                     | たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しいたけ<br>はねぎ                           |                             |
|                                  | ポークパオズ                  | きょうりきこ・とうもろこしでんぷん・パンこ<br>グラニュー糖・ごまあぶら              | ぶたにく   | キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ                                   |                             |
|                                  | ごまあえ                    | ごま・さとう   |  | キャベツ・こまつな・にんじん  |                             |
|                                  | おかしなめだまやきゼリー            | さとう  | ぎゅうにゅう・かんてん                                    | あんず缶  |                             |
| 30<br>(月)                        | むぎいりごはん                 | こめ・むぎ  |  |   | 672<br>25.4                 |
|                                  | ぎゅうにゅう                  |  | ぎゅうにゅう   |   |                             |
|                                  | とりにくのごまソースかけ(とりにく)      | あぶら・でんぷん   | とりにく   | ふるね・にんにく  |                             |
|                                  | ごまソース                   | さとう・ごま   |  | トマト   |                             |
|                                  | ビーンズサラダ                 | さとう・ごまあぶら  | だいず  | キャベツ・きゅうり・にんじん  |                             |
|                                  | かきたまみそしる                |  | たまご・みそ   | たまねぎ・えのきたけ・はねぎ  |                             |

今月は、19回の予定です。