



## 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	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
<b>向山まつりのため、給食があります</b>					
1 (土)	カレーごはん	こめ・むぎ・こめあぶら			683 23.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	こめあぶら・カレールウ	ぎゅうにく・とりにく・だいず	ふるねしょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ピーマン	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん なたまめ・しそ・しょうが	
	フルーツジュレ	みずあめ		ももかん・みかんかん・パイナップルかん アセロラ・りんご	
きゅうしょく きねん しゅうかん 4 (火)	<b>はじまりのきゅうしょく</b> やく130ねんまえにきゅうしょくがはじまりました。さいしょのこんだては、「おにぎり、やきざかな、つけもの」といわれています。				
	セルフおにぎり				586 29.3
	〔むぎいりごはん〕	こめ・むぎ			
	〔おにぎりのり〕		のり		
	うめぼし	さとう・みずあめ・はちみつ		うめ	
	はこねだいこん		とうがらし	だいこん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しおさけ		さけ		
ふたじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・はねぎ		
くだもの			みかん		
きゅうしょく きねんしゅうかん 5 (水)	うどん	こむぎこ			661 23.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さつまいものかきあげ	こめあぶら・さつまいも・こむぎこ	ちくわ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	きつねうどん		とりにく・あぶらあげ	しいたけ・たまねぎ・にんじん こまつな・えのきたけ	
きゅうしょく きねん しゅうかん 6 (木)	<b>しずおかけんのきょうどいりょう</b> しずおかおでん：しずおかけんのとくさんぶつ「くろはんぺん」をつかったおでんです。だしこをかけていただきます。				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			584 25.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しずおかおでん	こんにゃく・さといも	ぎゅうにく・こんぶ・ちくわ・はんぺん	だいこん	
	だしこ		かつおけずりぶし・のり		
	うずらのたまご		うずらたまご		
	ツナのあえもの	さとう	まぐろゆづけ	にんじん・きゅうり・キャベツ	
	くだもの			りんご	
きゅうしょく きねん しゅうかん 7 (金)	<b>リクエストこんだて</b> にんきとうひょう No.1 チンジャオロース				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			639 24.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	こめあぶら・じゃがいも・さとう	ぶたにく	ふるねしょうが・にんにく・たけのこ ピーマン	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ	とりにく	にんじん・はくさい・えのきたけ・はねぎ	
プルーンヨーグルト	さとう	にゅうせいひん・だっしふんにゅう・かんてん	プルーン		
10 (月)	セルフおやこどん				670 25.6
	〔むぎいりごはん〕	こめ・むぎ			
	〔おやこどんのぐ〕	さとう	とりにく・たまご	たけのこ・しいたけ・にんじん グリーンピース・たまねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそしる	さつまいも	わかめ・みそ・とうふ	はねぎ	
	ココアプリン	ココアプリンのもと	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう		
11 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			631 30.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみゃき	こめあぶら・さとう・こめ	さば	ふるねしょうが・にんにく	
	ごもくまめ	こめあぶら・こんにゃく・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		あぶらあげ・みそ	キャベツ・こまつな・えのきたけ	
12 (水)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	595 22.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	ラード・でんぷん・さとう	とりにく・えんどうまめたんぱく・かつおぶし	キャベツ・しょうが・にんにく	
	キャベツのいためもの	こめあぶら		にんじん・キャベツ・とうもろこし	
	はるさめスープ	はるさめ	ポークハム・わかめ	えのきたけ・にんじん・はくさい	
	くだもの			みかん	
13 (木)	りんごいりロールパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう	りんご	631 26.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・ふるねしょうが・トマト	
	やさしいソテー	こめあぶら		にんじん・キャベツ・こまつな	
	ラビオリスープ	じゃがいも・ラビオリのかわ・パンこ	ぶたにく	たまねぎ・パセリ	

14日から、裏面をみてください。



□きゅうしょくについてかんがえよう  
□ちいきのしょくざいをしろう



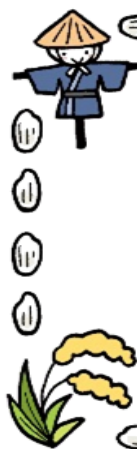
もくひょうをたっせいするために  
がんばろう!



## 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	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
14 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			682 26.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいのすのナッツあえ	こめあぶら・アーモンド・でんぷん・さとう	だいず・さわら		
	おひたし			にんじん・キャベツ・こまつな	
	けんちんじる	ごまあぶら・こんにやく・さといも でんぷん	とうふ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
くだもの			みかん		
17 (月)	<b>ふるさときゅうしょくのひ</b>	みしましやしずおかけんでつくられたたべものをおくつかったきゅうしょくをていきょうするひです。			591 18.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かんしょみしま コロッケ	こめあぶら・さとう・だいずあぶら パンこ・バターこ さつまいも	とうにゅう		
おひたし		かつおけすりぶし	こまつな・キャベツ・とうもろこし		
だいこんのわふうスープ		ぶたにく・とうふ	だいこん・はねぎ・にんじん		
18 (火)	セルフピビンバ				600 23.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ピビンバのぐ	ごまあぶら・でんぷん・さとう・こま	ぎゅうにく・みそ	にんにく・ぜんまい	
	やさいのナムル	ごまあぶら		にんじん・だいずもやし・こまつな キャベツ	
	いりたまご	でんぷん・さとう・ひまわりあぶら	たまご		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ たけのこ・はねぎ	
すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご		
19 (水)	<b>とうじこんだて</b>	ことしのとうじは22にちです。いちねんでひるがいちばんみじかいひです。かぜよぼうのためにかぼちゃをたべます。			600 20.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	こめあぶら・さとう・でんぷん	とりにく・だいず	かぼちゃ・ふるねしょうが・さやいんげん	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
みそじる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ		
20 (木)	<b>リクエストこんだて</b>	にんきとうひょう No.2 サイコロポークステーキ オニオンソースがけ			636 28.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	サイコロポークステーキ オニオンソースがけ	こめあぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・たまねぎ	
	にびたし			こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	すましじる		とうふ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
おたのしみデザート	さとう・こめこ・みずあめ・ココア	とうにゅう			

今日は、14回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。



### ～給食記念週間～

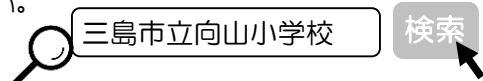
日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎり、焼き魚、漬け物を用意したのが始まりです。今は豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「給食記念週間」です。食べ物や給食に携わっている人々にあらためて感謝し、給食の歴史を学んだり、給食の役割について考えたりする一週間です。

向山小学校の給食記念週間（4日～7日）では、始まりの給食や郷土料理を取り入れた献立の実施、7日には、給食委員会による集会などが行われます。集会では、調理員さんへの手紙・台ふさんの贈呈や、委員会の児童による劇を行います。この機会に、給食の歴史や、給食の提供を支えてくださっている人たちのことを考えてみましょう。



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。

三島市立向山小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



□きゅうしょくについてかんがえよう  
□ちいきのしょくざいをしろう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう！