



## 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			I類財 - (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>せつぶんこんだて</b>	せつぶんは、きせつのかわりめにびょうきなどのわざいわいをおいはらうぎょうじです。			
1 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのソースあえ おひたし すましじる ふくまめ	こめ・むぎ こめあぶら・パンこ・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう まいわし	にんじん・こまつな・キャベツ にんじん・だいこん・はねぎ	601 24.3
4 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき だいこんおろし やさいのこまびたし みそしる	こめ・むぎ さとう ごま・さとう	ぎゅうにゅう さば だいこん あぶらあげ・みそ・とうふ	ふるねしょうが ほうれんそう・キャベツ・にんじん たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	585 27.2
5 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ いそベポテト やさいスープ	こめ・むぎ さとう じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく のり とりにく	マッシュルーム・トマト・たまねぎ しょうが たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	571 22.6
6 (水)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう やきぎょうざ はるさめのいためもの たまごスープ かたぬきレアチーズ	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう ラード・でんぷん・こむぎこ・こめこ ごまあぶら・さとう こめあぶら・はるさめ・でんぷん でんぷん さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく・こむぎたんぱく とうふ・たまご クリームチーズ・にゅうせいひん だっしふんにゅう	たまねぎ・グリーンピース・はくさい にんじん・にんにく・りんご・しょうが とうがらし キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが もやし・キャベツ・とうもろこし たまねぎ いちご・レモン	591 22.7
7 (木)	こめこいりバターロールがたパン いちごジャム ぎゅうにゅう じゃがいもとウインナーの トマトに フレンチサラダ くだもの	こむぎこ・ショートニング・さとう・こめこ みずあめ・さとう バター・こむぎこ・こめあぶら じゃがいも・さとう こめあぶら・さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ポークウインナー	いちご にんじん・たまねぎ・トマト グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし みかん	617 18.6
8 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ キャベツとツナのいためもの ぶたじる	こめ・むぎ こめあぶら・パンこ・こむぎこ らいむぎこ・コーンフラワー こめあぶら・さとう こんにゃく・さといも	ぎゅうにゅう カラフトししゃも まぐろゆづけ ぶたにく・とうふ・みそ	ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ とうもろこし にんじん・だいこん・はねぎ	629 24.7
12 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきにく じゃがいものちゅうかサラダ とうふとチンゲンサイのスープ	こめ・むぎ さとう・こめあぶら・でんぷん じゃがいも・さとう・ごまあぶら こめあぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	ももかん・ふるねしょうが・こまつな にんにく・たまねぎ・にんじん・もやし にんじん・きゅうり たまねぎ・とうもろこし・チンゲンサイ	575 20.7
13 (水)	ほたてごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき あおなとひじきのにびたし けんちんじる アーモンドフィッシュ	こめ・むぎ・バター さとう こめあぶら ごまあぶら・こんにゃく・さといも でんぷん アーモンド・さとう・ごま	ほたてがい ぎゅうにゅう あかうお・みそ ひじき・あぶらあげ とりにく・とうふ かたくちいわし	えのきたけ キャベツ・こまつな にんじん・はねぎ	588 32.4
14 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ヒレカツ みそだれ ごまあえ ごもくじる	こめ・むぎ こめあぶら・でんぷん・パンこ さとう さとう・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいすこ みそ あぶらあげ・とうふ	にんじん・こまつな・キャベツ にんじん・だいこん・えのきたけ	593 22.5
15 (金)	チキンピラフ ぎゅうにゅう オムレツ ハッシュドビーフソース ポテトスープ	こめ・むぎ・こめあぶら でんぷん・さとう・だいすあぶら なたねあぶら バター・こむぎこ・こめあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう たまご・ぎゅうにく・ぶたにく ぎゅうにく・こなチーズ ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース たまねぎ・にんじん たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・パセリ にんじん・えのきたけ・こまつな	651 26.0

18日からは、裏面をみてください。



□けんこうをかんがえたしよくじをしよう  
□びょうきにまけないからだをつくるしよくじをとろう



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			I値* (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 ちようじをととの</small>	
18 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			596  25.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマヨネーズやき	パンこ・マヨネーズ	さけ		
	こまつなとコーンのいためもの	こめあぶら		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		わかめ・みそ	だいこん・はくさい・はねぎ	
くだもの			みかん		
19 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			614  23.4
	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 でんぷん	ぶたにく	にんにく・ふるねしょうが・たけのこ ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん・ごま・さとう	とうふ・たまご	しいたけ・とうもろこし・はねぎ パイナップル	
くだもの					
20 (水)	ソフトめん	こむぎこ			659  23.4
	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・こめあぶら さとう	ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるねしょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ	
	れんこんサラダ	マヨネーズ・ごま・さとう		れんこん・にんじん・キャベツ	
くだもの			いちご		
21 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			627  23.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	うすらたまご		うすらたまご		
	アーモンドじゃこサラダ	アーモンド・ごまあぶら・さとう	しらすぼし	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
ブルーヨーグルト	さとう	にゅうせいひん・だっしふんにゅう・かんてん	ブルー		
22 (金)	<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おつかったきゅうしょくをていきょうするひです。				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			639  21.2
	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		
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん	とりにく	だいこん・にんじん・グリーンピース	
	ミックスかりんとう	さつまいも・こめあぶら・さとう・ごま	だいず		
みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はくさい		
25 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			656  20.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーフカレー	じゃがいも・カレールウ・こめあぶら	ぎゅうにく・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるねしょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう・ごまあぶら・ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	くだもの			みかん	
26 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			670  28.1
	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	こめあぶら・でんぷん・アーモンド・さとう	さわら・だいず	にんじん・こまつな・キャベツ	
	おひたし			たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
かきたまみそしる		みそ・たまご			
27 (水)	セルフおやこどん				561  23.3
	〔むぎいりごはん おやこどんのぐ〕	こめ・むぎ さとう			
	ぎゅうにゅう		とりにく・たまご	たけのこ・しいたけ・にんじん たまねぎ・グリーンピース	
	だいこんのわふうスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく	だいこん・はくさい・はねぎ でこぼん	
くだもの					
28 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			611  22.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	キャベツ・だいこん・ほうれんそう	
ミルクプリン	ミルクプリンのもと	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう			

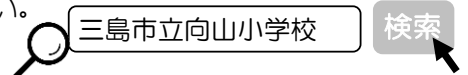
今日は、19回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

**「みしま茶」を配布いたしますので、ぜひご活用ください。  
休み時間や給食の時間に飲んだり、うがいに使ったりしてください。**



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。

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



□けんこうをかながえたしよくじをしよう  
□びょうきにまけないからだをつくるしよくじをとろう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう！