



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>しよくひん</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>しよくひん</small>	
1 (金) 	ひなまつりこんだて	「もものせっく」ともよばれ、おんなのこのすこやかなせいちょうとしあわせをねがうひです。			556 23.0
	セルフてまきずし				
	〔むぎいりごはん〕	こめ・むぎ			
	てまきのり		のり		
	ぶたにくとぜんまいのいためもの	こめあぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく・みそ	にんにく・ぜんまい	
	ほうれんそうのナムル	ごま・ごまあぶら		ほうれんそう・にんじん	
	〔たくあんづけ〕	さとう		だいこん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
すましじる		とうふ・かまぼこ	えのきたけ・にんじん・たまねぎ・はねぎ		
ひなあられ	もちごめ・さとう	かんてん			
4 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			603 29.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	やさいソテー	こめあぶら	ポークハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	ポテトスープ	こめあぶら・じゃがいも	とりにく	たまねぎ・パセリ・えのきたけ	
5 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			582 23.7
	かつおのふりかけ	ごま・さとう・みずあめ	かつおぶし・いわしぶし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	こめあぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・ちくわ	にんじん・ごぼう・たけのこ グリーンピース・れんこん	
	かきたまみそじる		みそ・たまご・とうふ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
くだもの			デコボン		
6 (水) 	ちゅうかめん	こむぎこ			553 26.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しょうゆラーメン		なると・やきぶた	チンゲンサイ・ねぶかねぎ にんにく・ふるねしょうが	
	しらすいりシュウマイ	ラード・さとう・こむぎこ	さかなのすりみ(たら)・しらす こむぎたんぱく・オイスターソース だいすこ	たまねぎ・しょうが	
	キャベツとツナのいためもの	こめあぶら・さとう	まぐろゆづけ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	
7 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			635 23.2
	のりふりかけ	ごま・でんぷん・さとう・こむぎはいが	のり・ひじき・にゅうせいひん・かつおぶし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	こめあぶら・パンこ・こむぎこ ライむぎこ・コーンフラワー	カラフトししゃも		
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド・さとう		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
ぶたじる	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		
8 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			641 26.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンドウフ	こめあぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ふるねしょうが・しいたけ・にんじん チンゲンサイ	
	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	
	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	
11 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			591 21.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのあますあんがらめ	こめあぶら・でんぷん・さとう	さわら	たまねぎ・たけのこ・ピーマン	
	もやしとコーンのちゅうかあえ	さとう・ごまあぶら・ごま		もやし・きゅうり・とうもろこし	
わかめスープ		ベーコン・わかめ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ にんじん・はねぎ		
12 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			603 27.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのこうみやき	ごまあぶら・ごま・さとう	さわら	にんにく・ふるねしょうが	
	ごもくまめ	こめあぶら・こんにゃく・さとう	だいす・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそじる		あぶらあげ・とうふ・みそ	キャベツ・えのきたけ	

13日からは、裏面をみてください。



□1ねんかんのしょくせいかつをふりかえてみよう
□バランスよくなってもたべよう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!



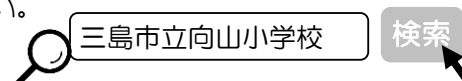
こ ん だ て よ て い ひ よ う

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>しよくひん</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>しよくひん</small>	
 13 (水) 	ふるさときゅうしょくのひ	みしましやしす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。			630 20.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	こめあぶら・じゃがいも	ぶたにく・だっしふんにゅう カレールウ・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるねしょうが・にんにく	
	フレンチサラダ ミニトマト	こめあぶら・さとう	チーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし ミニトマト	
 このひのミニトマトは、 JAみしまかんみなさんからのプレゼントです!!					
14 (木) 	わかめごはん	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう	わかめ		580 21.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう・だいすあぶら・でんぷん	たまご		
	ひじきのいために	こめあぶら・さとう	だいす・あぶらあげ・ひじき	にんじん	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・はねぎ・はくさい	
15 (金) 	げんまいいりうずまきパン	こむぎこ・ショートニング・こめ さとう	だっしふんにゅう		656 25.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ラザニア	オリーブあぶら・わんたんのかわ さとう	ぶたにく・なまクリーム・チーズ	にんにく・たまねぎ・しめじ とうもろこし・トマト・ほうれんそう	
	コーンポテト	じゃがいも・こめあぶら		とうもろこし・えだまめ	
	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン	えのきたけ・にんじん・はくさい・パセリ	
 祝 18 (月) 	おいわいこんだて	6ねんせいのそつぎょう、1～5ねんせいのしんきゅうをおいわいして、おせきはんでおいわいです。			658 30.3
	せきはん	もちこめ・うるちまい	あずき		
	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		
	サイコロポークステーキ わふうソースかけ	こめあぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・だいこん	
	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・かまぼこ・なると	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
おいわいデザート	さとう・こめこ・みずあめ	とうにゅう	いちご		

今日は、12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



1ねんかんのしょくせいかつをふりかえてみよう
 バランスよくなってもたべよう

●向山小学校のみなさん●

今年度の給食も終わりに近づいています。この1年間、苦手なものにも挑戦し、モリモリ食べる姿が見られました。給食室では、からっぽの食缶を受け取ることがとても楽しみでした。今の学年での残り少ない給食の時間を、クラスの友達や先生と楽しく過ごしてください。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!! 家庭科で学んだように、バランスの良い食事を心掛け、すてきな中学生になってください。

●保護者のみなさま●

18日(月)で、今年度の給食が終了します。一年間、向山小学校の給食と食育の取組にご理解、ご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせ安全でおいしい給食づくりと、子どもたちの心と体を育む食育に力を注いでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

