

| ひづけ | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | I栄養 - (kcal) たんぱく (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 | | |
| 1年生は、給食がありません | | | | | | |
| 8 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 591 23.7 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | ふたにくのソースいため | こめあぶら・さとう | ふたにく | たまねぎ・マッシュルーム | | |
| | 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 | | |
| | ABCマカロニスープ | マカロニ | ベーコン | たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ | | |
| 9 (火) | 1年生 段階給食 ① | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | 590 19.2 | |
| | 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・カレールウ | ふたにく・だっしふんにゅう こなチーズ | ふるねしょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・グリーンピース | | |
| | 2年生 ～ 6年生 | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| 10 (水) | 1年生 段階給食 ② | チキンピラフ | こめ・むぎ・こめあぶら | とりにく | たまねぎ・マッシュルーム | 577 21.5 |
| ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| コーンポタージュスープ | バター・こむぎこ・さとう | ぎゅうにゅう・なまクリーム・こなチーズ | たまねぎ・とうもろこし・パセリ | | | |
| 2年生 ～ 6年生 | チキンピラフ | こめ・むぎ・こめあぶら | とりにく | たまねぎ・マッシュルーム | | |
| ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | |
| オムレツ | でんぷん・さとう・だいすあぶら なたねあぶら | たまご・ぎゅうにく・ふたにく | たまねぎ・にんじん | | | |
| コーンポタージュスープ | バター・こむぎこ・さとう | ぎゅうにゅう・なまクリーム・こなチーズ | たまねぎ・とうもろこし・パセリ | | | |
| 11 (木) | ふるさときょうしゅくのひ 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ょうしゅくをていきょうするひです。 | | | | | |
| | セルフコロッケパン | | | | 598 20.7 | |
| | (げんまいいりまるがたよこわりパン) | こむぎこ・ショートニング・さとう・こめ | だっしふんにゅう | | | |
| | みしまコロッケ | じゃがいも・さとう・こめあぶら パンこ・こむぎこ・でんぷん | ふたにく・だいすたんぱく | たまねぎ | | |
| | (コロッケソース) | さとう | | トマト | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | キャベツのソテー | こめあぶら | | にんじん・キャベツ | | |
| トマトとだいすのスープ | じゃがいも | ベーコン・だいす | たまねぎ・トマト・パセリ | | | |
| 12 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 609 22.2 | |
| | のりふりかけ | ごま・さとう | のり | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | にくじゃが | さとう・じゃがいも | ふたにく | にんじん・たまねぎ・しらたき グリーンピース | | |
| | みそしる | | あぶらあげ・みそ | えのきたけ・だいこん・はねぎ | | |
| | 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 | | |
| 15 (月) | セルフおやこどん | | | | 620 22.5 | |
| | 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 たまねぎ・グリーンピース | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | みそしる | じゃがいも | わかめ・みそ | えのきたけ・はねぎ | | |
| | フルーツゼリー | ゼリーのもと | | パイナップルかん・みかんかん | | |
| 16 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 578 26.0 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | |
| | さけのマヨネーズゆき | マヨネーズ・パンこ | さけ | | | |
| | 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 | キャベツ・ほうれんそう・たまねぎ とうもろこし | | |
| | だいこんのわふうスープ | | ふたにく | だいこん・にんじん・はねぎ | | |
| 祝 17 (水) | おいらいこんだて 1ねんせいのにゅうがく、2～6ねんせいのしんきゅうをおいらいして、おせきはんでおいらいです。 | | | | | |
| | せきはん | もちごめ・うるちまい | あずき | | 611 22.4 | |
| | 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 | | | |
| | とりにくのからあげ | こめあぶら・でんぷん・こむぎこ | とりにく | ふるねしょうが・にんにく | | |
| | おひたし | | | こまつな・キャベツ | | |
| | すましじる | | かまぼこ・なると・とうふ | にんじん・だいこん・はねぎ | | |
| | おいらいデザート | さとう・みずあめ | とうにゅう・だいすこ | いちご | | |

18日からは、裏面をみてください。



□あんぜんなうんぱんやしょうずなはいぜん、じゅんぴ、あとかたづけをしよう
□たべもののしゅるいをしよう



もくひょうをたっせいする
ためにがんばろう!

| 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 | |
| 18 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 583 24.3 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | トンクドウフ | こめあぶら・さとう・でんぷん | 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 | |
| | ワンスープ | わんだんのかわ・ごまあぶら | とりにく | にんじん・はくさい・はねぎ きよみオレンジ | |
| | くだもの | | | | |
| 19 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 675 28.9 |
| | 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・さとう・アーモンド・でんぷん | だいず・さわら | | |
| | おひたし | | | にんじん・こまつな・キャベツ | |
| | かきたまみそしる | | とうふ・たまご・みそ | たまねぎ・えのきたけ・はねぎ | |
| 22 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 585 21.8 |
| | 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 | |
| | きりほしだいこんのもの | こめあぶら・さとう | あぶらあげ・さつまあげ・こんぶ | ゆでほしだいこん・にんじん | |
| | ぶたじる | こんにゃく・じゃがいも | ぶたにく・とうふ・みそ | にんじん・だいこん・はねぎ | |
| 23 (火) | たけのこごはん | もちごめ・こめ | あぶらあげ | にんじん・たけのこ | 580 21.5 |
| | 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 | | |
| | やさしいソテー | ごま・さとう | | ほうれんそう・キャベツ・にんじん | |
| | なのはなのすましじる | | かまぼこ・とうふ | たまねぎ・なばな | |
| 24 (水) | ソフトめん | こむぎこ | | | 635 23.9 |
| | 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・こなチーズ だっしふんにゅう | 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 | |
| | ジャーマンポテト | じゃがいも | ベーコン | たまねぎ・グリーンピース | |
| | くだもの | | | ニューサマーオレンジ | |
| 25 (木) | 1・2・3年生は、遠足のため、給食がありません | | | | 615 30.2 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | |
| | さわらのこうみゆき | ごまあぶら・さとう・ごま | 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・とうふ | キャベツ・こまつな | | |
| 26 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 573 23.0 |
| | 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 でんぷん | ぶたにく | ふるねしょうが・にんにく・たけのこ ピーマン | |
| | わかめスープ | ごまあぶら | とうふ・わかめ | たまねぎ・えのきたけ・はねぎ たけのこ・とうもろこし | |
| | くだもの | | | きよみオレンジ | |
| あじつけこざかな | さとう・ごま | かたくちいわし | | | |

今日は、15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。

祝 <保護者の皆様へ> ご入学・ご進級おめでとうございます



◎1年生は9日より給食が始まります。給食になれるため、9日、10日は段階給食です。段階給食ですが、お腹はいっぱいになりますのでご安心下さい。

◎献立予定表は毎月発行します。(来月からは、PTA会員数で配布します。)
献立別に使っている食材がわかるように表示していますのでご家庭で活用ください。

◎新学期は環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れぎみになります。
十分な睡眠をとり、かならず朝食を食べて登校するようにしてください。

◎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



調理員
みた じゅんじ かみやま としえ
いしい のりこ つつみ なおみ
わたなべ まみ すずき のぞみ
なぐも やすよ

栄養士 うえの ことみ

