



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			I7kcal 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 ちょうし ととの</small>		
端午の 節句献立 7(火)	だいずいりわかめごはん	こめ むぎ あぶら	わかめ だいず みそ		698	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さけのマスタードやき	マヨネーズ	さけ		30.7	
	にびたし			こまつな キャベツ コーン		
	みそしる		とうふ みそ わかめ	えのき たまねぎ にんじん		
	かしわもち	じょうしんこ さとう	こしあん			
8 (水)	おちゃいりばん	おちゃいりばん			558	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ビーンズグラタン	バター こむぎこ あぶら マカロニ	いんげんまめ とりにく ウィナー だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン マッシュルーム ほうれんそう	24.5	
	ミネストローネスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ トマト トマトソース パセリ		
	くだもの			きよみオレンジ		
9 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			601	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	がんものにつけ	さとう あぶら	ひじき	にんじん ごぼう	18.7	
	やさいのいそマヨネーズあえ	マヨネーズ	ハム かつおぶし のり	こまつな キャベツ きゅうり		
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ にんじん はねぎ		
10 (金)	6年生は、史跡(しせき)めぐりのため、給食(きゅうしょく)がありません				579	
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ししゃもたつたあげ	あぶら こむぎこ でんぷん さとう	ししゃも			24.0
	おひたし		かつおぶし	こまつな キャベツ コーン		
	とんじる	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		
こんぶのつくだに		こんぶのつくだに				
13 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			628	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ハヤシライス	バター こむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにく だっしふんにゅう チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトソース グリンピース	20.6	
	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 にんじん きゅうり		
	アーモンドフィッシュ	アーモンド さとう みずあめ ごま	かたくちいわし			
14 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			633	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ みそ	しいたけ にんじん コーン はねぎ しょうが	27.8	
	さわにわん		ぶたにく	しいたけ たけのこ にんじん だいこん ごぼう しょうが みつば		
	すりおろしりんご	さとう		りんご		
15 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			619	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さかなのあますあん	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	さわら	しょうが たまねぎ	24.0	
	グリーンサラダ	あぶら さとう		レタス キャベツ きゅうり		
	いらたまスープ	でんぷん	たまご	いら		
16 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			609	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく	しょうが たけのこ ピーマン にんにく	23.4	
	もずくスープ	でんぷん	もずく とりにく たまご	えのき たまねぎ にんじん はねぎ		
	くだもの			ニューサマーオレンジ		
17 (金)	グリーンピースごはん	こめ むぎ あぶら		グリーンピース	610	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さくらえびシュウマイ	でんぷん さとう あぶら こむぎこ	さくらえび すけそうだら ほたて	たまねぎ	24.2	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき あぶらあげ	こまつな えのき キャベツ		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん ごま	とうふ たまご	えのき コーン ｸﾘｰﾑ-ｸﾞｰﾝ はねぎ		

20日からは、裏面をみてください。



□楽しい食事をしよう
□食べ物の3色分けを知ろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!



三島市立向山小学校

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			I7kcal 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 ちょうし ととの</small>	
20 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			560 31.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	あぶら でんぷん	ぶたにく いか えび	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい たけのこ チンゲンサイ	
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	
	くだもの			きよみオレンジ	
21 (火)	キムチチャーハン	こめ・むぎ ごまあぶら	ぶたにく	キムチ たまねぎ グリンピース	567 25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークパオズ	ごまあぶら さとう ばんこ こむぎこ	ぶたにく ほたて かつお	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	
	きりほしだいこんとぶたにくいため	あぶら でんぷん	ぶたにく	きりほしだいこん キャベツ	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん あぶら	とうふ	たまねぎ コーン チンゲンサイ	
22 (水)	ひらうどん	ひらうどん			620 27.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	きつねうどん		とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん たまねぎ えのき こまつな	
	ちくわのおちゃあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ	まっちゃ	
	ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ コーン	
ふるさとぎゅうしよくの日 みしまじゃがとっと					
23 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			520 18.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも でんぷん	さかなすりみ(ぐち)		
	ひじきのいために	あぶら さとう	だいず あぶらあげ ひじき	さやいんげん	
	みそしる	こんにゃく	みそ	にんじん えのき ごぼう だいこん はねぎ	
	メロン			メロン	
24 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			587 22.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじのフライ	ばんこ こむぎこ あぶら	あじ		
	ごまソース	ごま さとう			
	おひたし			にんじん こまつな キャベツ	
27 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			626 18.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	
	ぐたくさんじる	ごまあぶら こんにゃく でんぷん	とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
	ソフトクリームヨーグルト		ソフトクリームヨーグルト		
28 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			573 21.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	からあげ	あぶら でんぷん こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく	
	おひたし			キャベツ こまつな	
	みそしる		とうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん はねぎ	
29 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			625 22.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハンバーグ	さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	
	こふきいものごまバターあえ	じゃがいも バター ごま			
30 (木)	ワンタンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ えのき キャベツ パセリ	598 22.0
	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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	でんぷん あぶら	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが にんにく	
	ごぼうとしいたけのチャブチェ	はるさめ ごまあぶら さとう	だいず・あぶらあげ・ひじき	しいたけ いら ごぼう にんじん たまねぎ コーン	
31 (金)	ワンタンスープ	わんたん	ぶたにく	にんじん はくさい はねぎ	660 25.4
	カレーごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	あぶら しょうが	ぶたにく だいず だっしふんにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース しょうが	
	やさいソテー	あぶら		にんじん キャベツ こまつな	
まっちゃプリン		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	まっちゃ		

今月は、19回の予定です。



□楽しい食事をしよう
□食べ物の3色分けを知ろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!