



# 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 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>かたせき</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>	
3 (月)	運動会代休のため給食なし				
4日～7日は、はとくちのけんこうしゅうかんです。かみかみメニューがとうじょうします。よくかんでたべましょう。なんかいかんでいるか、かぞえてみましょう。					
4 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			564 25.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	げんきどん	こめあぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	いりたまご	でんぷん・さとう	たまご・かつおぶし		
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ たけのこ・はねぎ	
	あじつけこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
5 (水)	かくがたしょくパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		621 22.7
	みかんジャム	みずあめ・さとう		みかん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポテトグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも こめあぶら	ポークウインナー・だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう	
	ミニトマト			ミニトマト	
	やさいスープ			えのきたけ・にんじん・たまねぎ キャベツ・パセリ	
6 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			565 21.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	きびなごフライ	こめあぶら・パンこ・ごま・こめ こむぎこ	きびなご (ぎょうらんがはいっている ことがあります)		
	きゅうりのカリカリづけ	さとう・ごま		きゅうり	
	ぐたくさんみそしる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
7 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			536 20.9
	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・こんぶ・ちくわ	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はだいこん	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう・みずあめ	かつおぶし・いわしぶし		
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
10 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			650 22.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	じゃがいも・こめあぶら・カレールウ	ぶたにく・だっしふんにゅう 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	
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	くだもの			さくらんぼ	
11 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			669 25.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのおろしかけ	さとう	さば	ふるねしょうが・だいこん	
	ごまあえ	さとう	ごま	こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
12 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			588 24.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドゥフ	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	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ	とりにく	こまつな・にんじん・えのきたけ	
	くだもの			きよみオレンジ	
13 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			629 26.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	こめあぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・オレガノ	
	コーンポテト	じゃがいも・こめあぶら	ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・えだまめ	
	チーズのふわふわスープ	でんぷん・パンこ	ポークハム・チーズ・たまご	こまつな・キャベツ・トマト	
14 (金)	ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ	ぶたにく	こまつな	567 22.6
	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・パンこ	とりにく	たまねぎ	
	きんぴら	あぶら・こんにゃく・さとう・ごま	ぶたにく	ごぼう・にんじん	
	すましじる		とうふ	えのきたけ・にんじん・はねぎ	

17日からは、裏面をみてください。



□よくかんでのこさずたべよう  
□けんこうなほねとはをつくるたべものをしろう



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			E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	<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	
 17 (月)	18~22日は、ふるさときゅうしょくしゅうかんです。わたしたちのすむ、しずおかけんや三島市(みしまし)でとれるしよくざいをおおくとりいれています。ちいきのたべものをさがし、ちいきのよさをさいはっけんしてみましよう。				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		26.4
	あじのばりばりあげ	あぶら	あじのひもの		
	おひたし			にんじん・こまつな・キャベツ	
	すましじる		わかめ とうふ	にんじん・えのきたけ・たけのこ・はねぎ	
ブルーンヨーグルト		ブルーンヨーグルト			
 18 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			628
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのうめ	さとう・でんぷん	いわし	しそ・うめ	23.8
	ごまいりにびたし	ごま		こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	ぶたじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ・ぶたにく	ごぼう・にんじん・はねぎ	
くだもの			すいか		
 19 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ		かなみすいかをつかいます。	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	みそラーメン	こめあぶら	ぶたにく・やきぶた みそ	にんじん・もやし・キャベツ・とうもろこし ふるねしょうが・にんにく・はねぎ	28.3
	やきぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・こめこ・ラード	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	きりほしだいこんのソースいため	でんぷん・こめあぶら	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	
 20 (木)	5年自然教室①日目のため給食なし 給食試食会				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			684
	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		28.3
	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・さやいんげん	
	だいずとじゃこのごまあげ	でんぷん・こめあぶら・さとう・ごま	だいず・ちりめんじゃこ		
みそしる		とうふ・わかめ・みそ	キャベツ・こまつな		
 21 (金)	5年自然教室②日目のため給食なし 6年生こころの劇場のため給食なし				
	ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろゆづけ	にんじん・たけのこ・えのきたけ	613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		23.3
	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ・さとう こめあぶら・でんぷん	ぶたにく・だいずたんぱく	たまねぎ	
	おひたし			キャベツ・こまつな・とうもろこし	
みそしる		とうふ・みそ・わかめ	にんじん・はねぎ		
 24 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		21.9
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぶたにく	にんにく・ふるねしょうが・たまねぎ しいたけ・たけのこ・はねぎ	
	ハンサンスー	はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら	ポークハム・たまご	きゅうり・にんじん	
	しずおかけんさんいちこのムース	でんぷん・さとう・みずあめ	とうにゅう・ゼラチン・だいずこ・かんでん	いちご	
 25 (火)	エビピラフ	こめ・むぎ・オリーブオイル	えび	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・にんにく	674
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		26.4
	ハンバーグのケチャップかけ	ラード・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく トマト・マッシュルーム	
	コーンポタージュスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう・なまクリーム・しろはなまめ	たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
 26 (水)	4年生 校外学習のため給食なし				
	なめし	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう	かつおぶし	ひろしまな・きょうな・だいこんは	610
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		30.2
	さけのこうみやり	ごま・ごまあぶら・さとう	さけ	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	じゃがいも	みそ・わかめ	えのきたけ・はねぎ		
 27 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		25.1
	ホキとだいずのナッツあえ	こめあぶら・アーモンド・でんぷん・さとう	だいず・ホキ	ふるねしょうが	
	おひたし			にんじん・こまつな・キャベツ	
けんちんじる	ごまあぶら・こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とうふ	ごぼう・にんじん・はねぎ		
 28 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			657
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		26.4
	おやこどん	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	
	みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ	えのきたけ・はねぎ	
ココアプリン	ココアプリンのもと	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう			

今月は、19回の予定です。



□よくかんでのこさすたべよう  
□けんこうなほねとはをつくるたべものをしろう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう!