

こんだてよていひょう

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 - (kcal) えんぶん
		＜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 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			598 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのてりやき		とりにく	しょうが	
	ツナのアエもの	さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん きゅうり キャベツ	
	すましじる		とうふ	にんじん たまねぎ はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーかじゅう	
2 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			601 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとと	じゃがいも でんぶん さとう	さかなすりみ	こまつな	
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	こめあぶら でんぶん	ぶたにく	だいこん にんじん キャベツ もやし	
	かきたまみそしる		たまご みそ	たまねぎ えのきだけ はねぎ	
	しずおかけんさんなっとう		だいす		
3 (木)	ちゅうかめん	こむぎこ			646 3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそラーメン	こめあぶら ごま	みそ ぶたにく やきぶた	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン はねぎ	
	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 だいすこ こむぎたんぱく	たまねぎ しょうが	
	キャベツとちくわのいためもの	こめあぶら	ちくわ	たまねぎ キャベツ にんじん	
	さんしょくゼリー	さとう	とうにゅう	ももかじゅう りんごかじゅう	
4 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			594 2.3
	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 でんぶん さとう	さわら	しょうが たまねぎ タケノコ ピーマン	
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
	みそしる		とうふ わかめ みそ	えのきだけ はねぎ	
7 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			619 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶくめに	さとう こんにやく じゃがいも	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん グリンピース	
	だいすとじゃこのごまあげ	でんぶん こめあぶら さとう ごま	だいす ちりめんじゃこ		
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	はくさい こまつな	
	いちご			いちご	
8 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			603 1.9
	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		
	やさいのアーモンドいため	こめあぶら アーモンド でんぶん		たまねぎ にんじん キャベツ	
	ポテトスープ	こめあぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ えのきだけ パセリ	
ふるさと きゅうしょく	JA三島函南さんから、トマトを無償でいただきます。				551 2.3
	さけときのこのピラフ	こめ むぎ こめあぶら	さけ	たまねぎ ぶなしめじ ホールコーン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツ	じゃがいも でんぶん だいすあぶら なたねあぶら さとう	たまご きゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	
	じゃがバター	じゃがいも バター			
	ミニトマト			ミニトマト	
	やさいスープ	こめあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
10 (木)	こまつなぎゅうどん				666 2.1
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	こまつなぎゅうどんのぐ	しらす たき こめあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにく	たけのこ たまねぎ こまつな にんじん にんにく しょうが	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん ごま	たまご とうふ	えのきだけ ホールコーン はねぎ	
	ブルーンヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルーン	
11 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			561 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	えびいもコロッケ	えびいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら	とりにく	たまねぎ	
	やさいソテー	こめあぶら	ベーコン	にんじん キャベツ	
	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	いわしけずりぶし かつおけずりぶし		
14 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			583 2.6
	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		
	ハムとにらのいためもの	こめあぶら はるさめ	ハム	もやし キャベツ ホールコーン なら	
	みそしる		とうふ わかめ みそ	えのきだけ たまねぎ にんじん	
15 (火)	ナン	こむぎこ さとう こめあぶら			550 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	こめあぶら	ぎゅうにく とりにく だいす だしつゆにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう		キャベツ きゅうり ホールコーン	
	いちご			いちご	
祝	おいおいこんだて 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おいして、おせきはんでおいおいです。				
	せきはん	もちこめ うるちまい	あずき		638 2.5
	ごましお	ごま とうもろこしでんぶん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	サイコロポークステーキ わふうソースがけ	こめあぶら さとう でんぶん	ぶたにく	にんにく だいこん	
	にびたし			ほうれんそう はくさい にんじん ホールコーン	
	すましじる		とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ はねぎ	
おいおいクレープ	さとう こめこ	とうにゅう	いちごかじゅう		

今月は、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。

●保護者のみなさま●

16日(水)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ひいたします。

