



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			I栄養 - kcal 塩分(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>	
6 (木)	だいすいりわかめごはん	こめ むぎ こめあぶら	わかめ だいす		691 3.3
	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		
	にびたし			こまつな キャベツ コーン	
	みそしる		とうふ 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		
7 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			629 1.5
	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	ぎゅうにく	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
	ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん きゅうり キャベツ	
	すりおろしりんご	さとう		りんご りんごかじゅう	
10 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			556 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう しょうぶつあぶら	たまご		
	きりぼしだいこんのもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ さつまあげ	きりぼしだいこん さやいんげん	
	にくだんごのスープ	でんぷん ぱんこ さとう	とりにく だいす	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん はねぎ	
11 (火)	こめこいりロールパン	こむぎこ こめこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		619 2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのトマト煮	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン ウィンナー	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ポークハム	レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	
12 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			652 1.8
	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 こめあぶら 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	
	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		
13 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			632 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ	しいたけ にんじん コーン はねぎ しょうが	
	はるさめスープ		ポークハム	えのき にんじん はくさい こまつな	
	おちゃプリン	さとう	ぎゅうにゅう	まっちゃん	
14 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			644 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのあますあん	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	さば	しょうが たまねぎ	
	グリーンサラダ	こめあぶら さとう		レタス キャベツ きゅうり	
	にらたまスープ	でんぷん	たまご	にら	
17 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			643 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	さとう こめあぶら 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	
	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	
	ストロベリーフレッシュ	さとう		いちご いちごかじゅう	
18 (火)	グリンピースごはん	こめ むぎ こめあぶら		グリンピース	630 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しらすシュウマイ	さとう こむぎこ	たら しらす オイスターソース だいす	たまねぎ しょうが	
	あおなとひじきのにびたし	こめあぶら さとう	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	たまねぎ コーン クリームソ はねぎ	

19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			I初キ - kcal 塩分(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>ちようし ととの</small>	
19 (水)	ひらうどん	こむぎこ			621 2.9
	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 こめあぶら	ちくわ	まっちゃん	
	ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ コーン	
20 (木)	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	581 3.5
	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 ぱんこ 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もの	こめあぶら 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 こめあぶら	とうふ	たまねぎ コーン チンゲンサイ	
21 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			599 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもたつたあげ	こめあぶら こむぎこ でんぷん さとう	ししゃも		
	はるさめサラダ	はるさめ ごまあぶら さとう	ポークハム	きゅうり にんじん ホールコーン	
	みそしる		とうふ	えのき だいこん はだいこん	
24 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			581 2.0
	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		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	だいず あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	
	とんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう	
25 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			546 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さんまのカボスレモンに	さとう でんぷん	さんま	かぼすかじゅう レモンペースト	
	おひたし			にんじん こまつな キャベツ	
	みそしる			えのき だいこん はねぎ	
26 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			641 1.5
	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 こめあぶら 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 グリンピース	
	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	
ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー		
27 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			627 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	からあげ	こめあぶら 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 わかめ	たまねぎ にんじん はねぎ	
28 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			631 2.6
	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			
	やさいスープ		ベーコン かまぼこ	にんじん たまねぎ えのき キャベツ パセリ	
31 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			656 1.7
	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 ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	ふるね しいたけ にんじん	
	ワンタンスープ	わんたん ごまあぶら	ぶたにく わかめ	にんじん はくさい はねぎ	
	ミルクプリン	さとう ミルクプリンのもと	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		

今月は、18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!