




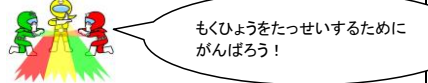
こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

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) 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	<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	
6 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			637 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さといものミートカレー	さといも こめあぶら	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト	
	フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	
	だいたいムース	しょくぶつあぶら さとう	とうにゅう	だいたい	
7 (金)	<b>ななくさがゆこんだて</b> このひのななくさは、JAみしまかんなみさんからのプレゼントです！！				533 2.0
	ななくさがゆ	こめ		せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう しょくぶつあぶら	たまご		
	だいがくいも	さつまいも こめあぶら さとう ごま			
	にびたし			ほうれんそう はくさい にんじん	
10 (月)	祝日 (成人の日)				
11 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			680 2.0
	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	
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	
	すましじる		とうふ	にんじん たまねぎ はねぎ	
	アシドミルク (はっこうにゅう)	さとう	だっしふんにゅう にゅうせいひん		
12 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			605 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	こめあぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく えび いか ほたて	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい タケノコ チンゲンサイ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	
	おこのみまめ	でんぷん こめあぶら さとう	しろいんげんまめ きなこ		
13 (木)	<b>3ねんせい 校外学習のためきゅうしょくなし</b>				617 2.0
	チョコカール	こむぎこ さとう しょくぶつあぶら チョコレート	たまご だっしふんにゅう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウィンナーの トマトに	バター こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう	ウィンナー	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	
	ビーンズサラダ	マヨネーズ	だいず えだまめ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	
りんごヨーグルト	さとう	ヨーグルト	りんご		
14 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			542 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おでん	こんにゃく さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ	だいこん	
	みそだれ	さとう でんぷん	みそ		
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	
	ふりかけ	ごま さとう	のり		
17 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			578 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	こめあぶら でんぷん さとう	とうふ ぶたにく だいず	たけのこ たまねぎ しいたけ はねぎ しょうが にんにく	
	はくさいスープ	ごま	かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	
	お米deとうにゅうプリンタルト	さとう こめこ でんぷん しょくぶつあぶら	とうにゅう		
18 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			653 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	こめあぶら こむぎこ パンこ	ししゃも		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	ひじき だいず あぶらあげ	さやいんげん にんじん	
	みそしる		みそ	えのきたけ だいこん はだいこん	
	アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	

19日からは、裏面をみてください。



□きれいにてをあらおう  
□さむさにまけないしょくじをしよう





# こんだてよていひょう

三島市立向山小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 (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	<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	
19 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			683 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ジャージャーめん	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら オイスターソース	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん タケノコ しいたけ はねぎ	
	れんこんサラダ	ごま さとう マヨネーズ		れんこん にんじん キャベツ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう なまクリーム		
20 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			601 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき	ごま	さけ みそ	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 グリンピース	
	すましじる		とうふ	たまねぎ にんじん 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	
21 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			584 1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	エビフライ	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	えび だいず		
	おひたし			こまつな キャベツ ホールコーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	
	れいとうりんご	さとう		りんご	
24 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			658 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう こめあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく	ももかんづめ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	
	とうふとチンゲンサイのスープ	ごまあぶら でんぷん	とうふ	たまねぎ ホールコーン えのきたけ チンゲンサイ	
	ストロベリーフレッシュ	さとう		いちごかじゅう	
25 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			620 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとさといものあげ	でんぷん さといも こめあぶら さとう	さわら	しいたけ にんじん たけのこ グリンピース	
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	きゅうり ホールコーン	
	にくだんごスープ	でんぷん パンこ さとう	とりにく	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	
26 (水)	ちゅうかさいはん	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぶたにく	こまつな	577 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ねぎみそパオズ	こむぎこ コーンスターチ ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	ながねぎ キャベツ たまねぎ ニラ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		にんじん たけのこ キャベツ	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ たまご	えのきたけ たまねぎ パセリ	
	いよかんゼリー			いよかんかじゅう	
27 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			636 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのおろしかけ	さとう こめあぶら でんぷん	さば	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	
	みそじる	じゃがいも	みそ	たまねぎ にんじん はねぎ	
28 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			685 2.0
	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 こめ油 じゃがいも	ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト 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 きゅうり にんじん	
	ヨーグルト		ヨーグルト	さとう	
31 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			583 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	くろはんぺんのおちゃフライ	こめあぶら でんぷん こむぎこ パンこ さとう	さば いわし	せんちゃ	
	おひたし		かつおけずりぶし	はくさい こまつな にんじん	
	チゲスープ	ごま さとう	とうふ たまご みそ	えのきたけ だいこん なら にんじん キムチ	
	チョコプリン	さとう ココア こめこ			

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



きれいにてをあらおう  
さむさにまけないしょくじをしよう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう！