



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 - (kcal) えんぷん (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		
1 (火)	とうもろこしごはん	こめ むぎ		ホールコーン	673 2.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ミートボールシチュー	バター こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん パンこ	とりにく なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム トマト		
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	えだまめ ハム	にんじん きゅうり たまねぎ		
2 (水)	にしよそぼろどん				601 2.2	
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	とりそぼろ	さとう	とりにく こおりどうふ	しょうが グリンピース		
	いりたまご	こめあぶら さとう	たまご			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぐだくさんじる	こんにゃく じゃがいも	とうふ	だいこん にんじん はねぎ		
すりおろしりんご	さとう		りんご			
3 (木)	せつぶんこんだて		せつぶんは、きせつのかわりめにびょうきなどのわざいらいをおいはらうぎょうじです。			617 2.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	いわしのソースあえ	こめあぶら パンこ さとう でんぷん	いわし			
	ほうれんそうとくさいのおかかあえ		かつおけすりぶし	はくさい ほうれんそう にんじん		
	すましじる		かまぼこ だいず	にんじん だいこん はねぎ		
	おこめのムース	さとう こめこ	ぎゅうにゅう たまご			
4 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			639 2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ビーフカレー	じゃがいも カレールウ こめあぶら	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 グリンピース		
	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 ホールコーン		
7 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			586 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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 グリンピース		
	みそしる		とうふ わかめ みそ	えのきたけ はくさい ほうれんそう		
	ミルクプリン	さとう プリンのもと	だっしふんにゅう きゅうにゅう			
8 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			638 2.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	こめあぶら さとう アーモンド でんぷん	だいず さわら			
	おひたし			にんじん ほうれんそう キャベツ		
	みそしる		あぶらあげ わかめ	だいこん はだいこん		
9 (水)	メロンパン	こむぎこ さとう	たまご だっしふんにゅう		656 2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	タンドリーチキン	カレーこ	とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ		
	やさしいソテー	こめあぶら		たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン		
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん えのきたけ こまつな		
10 (木)	すきやきごはん	こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	645 3.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ししゃものたつたあげ	こめあぶら こむぎこ さとう	ししゃも			
	きゅうりのカリカリづけ	さとう ごまあぶら ごま		きゅうり		
	みそしる	さつまいも	とうふ わかめ みそ	えのきたけ はねぎ		
11 (金)	建国記念 (けんこくきねん) の日					
14 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			672 2.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さけのキャロットやき	パンこ マヨネーズ	さけ	にんじん パセリ		
	あおなとひじきのにびたし	こめあぶら	ひじき あぶらあげ	えのきたけ こまつな		
	みそしる		とうふ みそ	なめこ ほうれんそう		
	おこめでガトーショコラ	さとう こめこ ココア しょくぶつあぶら	とうにゅう			
15 (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	564 2.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やきぎょうざ	こむぎこ さとう ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら		
	ナムル	ごまあぶら ごま		ほうれんそう キャベツ にんじん		
	わかめスープ		ベーコン わかめ	たまねぎ タケノコ ホールコーン ねぶかねぎ		
	はくとうフレッシュ	さとう		もも		

16日からは裏面をみてください。



今月の給食目標

□けんこうをかんがえたしよくじをしよう
□びょうきにまけないからだをつくるしよくじをとろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!

2

こ ん だ て よ て い ひ よ う 校


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) えんいん (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> おもにたんぱく質のもとになる食品 <small>たんぱくひん</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>せいかくひん</small>	
16 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			630 1.9
	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	しょうが しいたけ にんじん チンゲンサイ	
	はるさめスープ	はるさめ	ハム わかめ	しめじ にんじん はくさい	
	ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
17 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			606 1.6
	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	
	すましじる		とうふ しらたまふ	にんじん はねぎ	
18 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			626 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶりのてりやき	さとう でんぷん	ぶり		
	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	
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	だいこん えのきたけ はねぎ	
21 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			612 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	ぶたにく だいずたんぱく	たまねぎ	
	ごまソース	さとう ごま			
	キャベツのソテー	こめあぶら		にんじん キャベツ	
ミネストローネスープ	マカロニ	ベーコン だいず	たまねぎ セロリ トマト パセリ		
22 (火)	※ふじっぴー給食 テーマ食材の鯖、レタスを使用し、県内産の食材を多く使用した献立です。				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			589 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのしおやき		さば	しょうが	
	だいこんおろし	さとう		だいこん	
	レタスのおかかあえ	ごまあぶら	かつおぶし	レタス もやし にんじん	
	みそしる		わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	
ふじさんゼリー	さとう		ぶどうかじゅう		
23 (水)	天皇誕生日				
24 (木)	ソフトめん	こむぎこ			669 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ミートソース	バター こむぎこ こめあぶら さとう ケチャップ	ぎゅうにく だいず 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 パセリ	
	スイートポテトサラダ	さつまいも さとう マヨネーズ	ハム	きゅうり ホールコーン	
	いちご			いちご	
25 (金)	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	645 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しらすとおおさのあつやきたまご	さとう でんぷん	たまご しらす あおさ		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	だいず ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん はくさい はねぎ	
ヨーグルト	さとう	ヨーグルト			
28 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			612 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん ごま	とうふ たまご	しいたけ とうもろこし はねぎ	
	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう	

今月は、18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。

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ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立向山小学校



今月の給食目標

口けんこうをかんがえたしよくじをしよう
口びょうきにまけないからだをつくるしよくじをとろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!