

9月こんだてよていひょう



2019年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1献 (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 <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>しよくひん</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>しよくひん</small>	
3	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 24.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
		ポテトのごまドレッシング くだもの	じゃがいも・あぶら・さとう・ごま		たまねぎ・きゅうり・ホールコーン なし	
4	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 22.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		なつやさいカレー	あぶら・カレールウ・じゃがいも	ぶたにく・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・かぼちゃ・なす・トマト	
		うずらのたまご		うずらのたまご		
		ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそ	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも	
5	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 23.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
		ゴーヤチャンプルー	あぶら・さとう	ウインナー・ツナ・かつおけずりぶし	にんじん・たまねぎ・ゴーヤ	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	
		のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
		かこうござかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
6	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 23.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのちゅうかあえ	じゃがいも・でんぷん・あぶら・さとう ごまあぶら	さわら	しょうが・にんにく・トマトピューレ グリーンピース	
		おひたし			キャベツ・こまつな	
		とうがんのスープ		ベーコン・とうふ	とうがん・はねぎ	
9	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 25.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう・ごま	ぶたにく	たまねぎ・グリーンピース	
		こふきいも	じゃがいも			
		やさいスープ		とりにく	キャベツ・にんじん・たまねぎ・こまつな	
10	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 20.2
		ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
		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・あぶら	ぶたにく・だいずふんまつ	たまねぎ	
		こまつなのびたし	さとう		にんじん・しめじ・こまつな	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
		れいとうりんご	さとう		りんご	
11	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 26.6
		ごもくラーメン(めん) (しる)	こむぎこ あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ にんじん・きくらげ・もやし・はねぎ	
		しらすいりしゅうまい	ラード・さとう・こむぎこ	たらのすりみ・しらす・だいずこ	たまねぎ・しょうが	
		ちゅうかさラダ	さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
12	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 24.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		かぼちゃのそぼろに からしあえ	あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・だいず	かぼちゃ・しょうが・グリーンピース こまつな・キャベツ	
		ぐたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
		なっとう		なっとう		
13	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 26.4
		さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			
		さけのしおやき		さけ		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
		おつきみデザート	みずあめ・さとう	かんてん	ぶどうかじゅう・みかんかじゅう	
17	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 25.0
		おやくどん(ごはん) (く)	こめ・むぎ さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		チンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ	
		ミルクプリン	さとう	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう		

18日からは裏面をこらんください。

○お知らせ○

- ・2日(月)学校がお休みです。
- ・19・20日6年生は修学旅行のため、給食がありません。

マスクのご用意
お願いします



ひ に ち	よ う び	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 (kcal) たんぱく しつ(g)	
		くさいろのなかま おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	くあかのなかま おもに体をつくるのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	くみどりのなかま おもに体の調子を整えるのもとになる食品 <small>しよくひん</small>		
ふるさときょうしょくのひ						
18	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 25.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのにつけ	さとう	さば	しょうが	
		ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
		みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
19	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 22.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・しょうが・トマトピューレ	
		やさしいソテー	あぶら		もやし・にんじん・ピーマン・キャベツ	
		しめじスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな	
くだもの			りんご			
20	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 23.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ししゃものたつたあげ	こむぎこ・かたくりこ・さとう・あぶら	ししゃも		
		きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・こんぶ	だいこん・にんじん・キャベツ・もやし	
		みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
かつおふりかけ	ごま・さとう	かつおけずりぶし・いわしけずりぶし				
24	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 23.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さんまのしおやき (だいこんおろし)	さとう	さんま	だいこん	
		ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ・にんじん	
		みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
25	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 25.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら	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	とうふ・たまご	ほししいたけ・ホールコーン クリームコーン・たまねぎ・はねぎ	
		くだもの			なし	
26	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624 26.5
		ソフトフランス	こむぎこ・さとう・あぶら	だっしふんにゅう・はっこうにゅうせいひん		
		ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいたく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
		ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
27	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 22.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いかのちゅうかいだめ	でんぷん・あぶら・ごまあぶら・さとう	いか・みそ	しょうが・たけのこ・ねぶかねぎ・はねぎ	
		パンサンスー	ごまあぶら・さとう・はるさめ		きゅうり・にんじん	
		わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
30	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 23.2
		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	
		ぎょうざ	ラード・ごまあぶら・でんぷん こむぎこ・こめこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		キャベツとしめじのいためもの	あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぷん		キャベツ・もやし・しめじ	
		にらたまスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・にら	
かたぬきチーズ		チーズ				

今月の給食は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。

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



青魚を

食べましょう！

青魚とはいわし、さば、さんまなどの魚のことです。一般的に今が一番脂がのって、おいしい時季です。

☆毎日の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いますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立山田小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立山田小学校 検索

じゅうじつ あさ
充実した朝ごはんを
食べよう！

つめ 冷たいものの取り
すぎには注意しよう！

しょくじ とお せいかつ
食事を通して生活
リズムをととのえよう！



あさ 朝ごはんは元気な1日の
しゅっぽつてん 出発点です。3つのグループの
しよくひん 食品をそろえて、よくかんでしっ
かり食べてから登校しましょう。

あつ 暑いからといって、つめ
冷たいおやつやジュースばかり食べたり、
飲んでしまうと胃腸のはたらきを
弱め、食欲をなくします。

あさひるゆふ 朝・昼・夕の3食をきちんと食べ、
おやつも時間と量を決めて食べ
ましょう。寝る前におやつを食
べるのは控えましょう。