

7月こんだてよていひょう



令和2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			I栄養 (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>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
1	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 23.6
		やきにくどん(ごはん)	こめ・むぎ			
		(やきにく)	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく	もも・しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ピーマン	
		みそしる		みそ	だいこん・しめじ・こまつな	
2	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 20.5
		じゃこめし	こめ・むぎ・ごま	ちりめんじゃこ		
		かんしょみしまコロッケ	さつまいも・とうもろこし・こめ さとう・あぶら	とうにゅう・だいすこ		
		ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・とりにく	にんじん・さやいんげん	
みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・こまつな			
3	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541 22.0
		ちゅうかおこわ	さとう・こめ・もちごめ	とりにく	ほししいたけ・たけのこ	
		ぎょうざ	ラード・ごまあぶら・でんぷん・こむぎ こめ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・ホールコーン	
		たまごスープ	でんぷん	ベーコン・たまご	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
6	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 20.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		はるまき	はるさめ・ラード・さとう・あぶら・ごまあぶら こむぎ・みずあめ・とうもろこし・でんぷん	ぶたにく・だいすふんまつ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にら・にんにく・ほししいたけ	
		ぶたにくとしらはなまめのこみ	あぶら	ぶたにく・しらはなまめ	たまねぎ・ダイストマト・しめじ にんにく・さやいんげん	
		とうふと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	
7	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 20.6
		ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
		やきつくね	ラード・でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし・えんどうまめたんぱく	キャベツ・しょうが	
		あますあえ	さとう		キャベツ・にんじん・ホールコーン	
		そうめんじる	そうめん	かまぼこ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・オクラ	
		たなばたデザート	さとう・みずあめ	かんてん	ブルーベリーかじゅう・レモンかじゅう・みかんかじゅう	
8	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 21.1
		ソフトめん	こむぎ			
		カレーソース	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・ぎゅうにく	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・パセリ	
		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	
		くだもの			すいか	
9	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 27.1
		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	ぶたにく	たまねぎ・グリーンピース	
		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	
		ブルーンヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルーン	
10	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 24.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	
		エリンギソテー	バター・でんぷん		エリンギ・キャベツ・こまつな	
		みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
13	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 22.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボーなす	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・なす・はねぎ	
		トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご	たまねぎ・トマト・こまつな	
ミルクプリン	さとう	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう				
14	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 23.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		あじのフライ	こむぎ・パンこ・あぶら	あじ・たまご		
		ゆでキャベツ			キャベツ	
		ソース	さとう・ごま			
		みそしる		みそ・わかめ	だいこん・こまつな	
15	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 28.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	しょうが・ほししいたけ・にんじん ホールコーン・グリーンピース	
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく	にんじん・だいこん・はねぎ	
		くだもの			メロン	

16日からは裏面をごらんください。

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			I補給 - (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>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
JAみしまかんみなさんからいただくじゃがいもをつかいます						
16 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 22.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	キャベツ・はねぎ	
		だいすのふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいす・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
ふるさときょうしゅくのひ						
17 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 27.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いかのこうみやき		いか・みそ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
		ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・こまつな・キャベツ	
		かきたまみそしる		みそ・とうふ・たまご	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
		のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
20 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 22.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		すぶた	あぶら・でんぷん・じゃがいも・さとう	ぶたにく	しょうが・ほししいたけ・にんじん だけのこ・たまねぎ・ピーマン	
		わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
21 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		547 21.1
		ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・グリーンピース	
		あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
		きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	こんぶ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
		みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
22 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564 27.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
27 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654 21.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいす・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
		かぼちゃとげんまいのサラダ	あぶら・げんまい・さとう		かぼちゃ・キャベツ・えだまめ	
28 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634 26.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなとだいすのあげに	あぶら・でんぷん・さとう	だいす・さわら	しょうが	
		おひたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
29 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 23.4
		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	
		こふきいも	じゃがいも			
30 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 21.3
		しょくパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
		ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいす・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	
		ドレッシングあえ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン	
		ブルーベリージャム	みずあめ・さとう		ブルーベリー	
31 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 22.6
		エビピラフ	バター・こめ・むぎ	えび	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
		ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
		ラビオリスープ	こむぎこ・あぶら・パンこ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんにく・セロリ・ダイスタマト トマトピューレ・にんじん・こまつな	
		れいとうりんご	さとう		りんご	

今月の給食は21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。

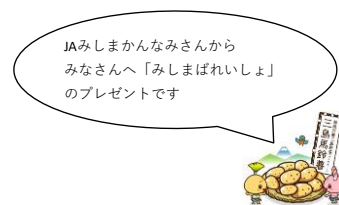
☆お知らせ☆

・16日(木)は、JA三島函南の教育活動の一環として無償でいただくじゃがいもを使用します。

しっかり
ちようしよく
朝食を食べよう



朝食は
お父のスイッチ



マスクのご準備
お願いします