

8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			E値 (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	<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	
3 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 24.2
		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・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
		ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・こまつな・キャベツ	
		とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
		かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおけすりぶし・いわしけすりぶし		
4 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 22.5
		だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		
		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・グリーンピース	
		みそしる		とうふ・みそ	キャベツ・しめじ・オクラ	
		くだもの			メロン	
5 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		702 25.9
		ソフトめん	こむぎこ			
		ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だっしふにゅう・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	
		みしまコロケ	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	
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・ホールコーン	
6 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		686 20.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		なつやさいかレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・かぼちゃ・なす	
		うすらのたまご		うすらのたまご		
		フルーツジュレ	みずあめ・さとう		もも・みかん・パイナップル・アセロラゼリー (アセロラじゅう・りんごかじゅう)	
★ 8 ~ 19 にちは なつやすみ ★						
21 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 25.3
		こくとうパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・こくとう	だっしふんにゅう		
		みしまいもグラタン	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・ホールコーン	
		ミネストローネスープ	マカロニ	とりにく	たまねぎ・セロリ・トマト・こまつな	
24 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		531 21.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		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	
		ゴーヤチャンプルー	あぶら・さとう	ウインナー・ツナ・かつおけすりぶし	にんじん・たまねぎ・ゴーヤ	
とうがんのスープ		ベーコン・とうふ・わかめ	とうがん・はねぎ			
25 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 25.6
		キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく・こんぶエキス・かつおエキス	キムチ(はくさい・たまねぎ・にんじん りんご・にんにく・しょうが・とうがらし) たまねぎ・グリーンピース	
		ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん	
		たまごスープ	でんぷん	ベーコン・たまご	たまねぎ・たけのこ・こまつな	
ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー			
26 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 20.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		たちうおフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たちうお		
		(ソース)	ごま・さとう			
		にびたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
みそしる		とうふ・わかめ・みそ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ			
27 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 27.2
		パエリア	バター・こめ・むぎ・あぶら	えび・いか	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム	
		タンドリーチキン		とりにく・ヨーグルト	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマトピューレ	
		ポテのごまドレッシング	じゃがいも・あぶら・さとう・ごま		きゅうり・さやいんげん・ホールコーン	
やさいスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな			
28 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 22.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのなつやさいぞえ(さかな)	でんぷん・あぶら	ホキ		
		(なつやさいのソース)	あぶら		にんにく・ズッキーニ・なす・トマト トマトピューレ・ピーマン	
		こらきいも	じゃがいも		パセリ	
オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・こまつな			

今月の給食は10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★

- ・7日(金) 20日(木)は、特別日課4時間です。給食はありません。
- ・31日(月)は、29日(土)が登校日のため代休です。



のどが
かわく前に



しっかりと食べて



夏ばて予防!