

3月こんだてよていひょう



平成30年度

三島市立山田小学校

ひ ら か ひ	よ り び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - 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>	
1 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 27.7
		てまきずし(すめし)	こめ・さとう			
		(ツナそぼろ)	さとう	ツナ・たまご	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
		(たくあん)			だいこん	
		(なっとう)		なっとう		
		(やきのり)		のり		
		すましじる		あおのりボール(たら・あおのり・だいず)	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	
ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー			
4 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 26.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
		エリンギソテー	バター		エリンギ・こまつな・キャベツ	
みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ			
5 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 25.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶたキムチ	ごまあぶら	ぶたにく	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) ピーマン・キャベツ・たまねぎ	
		おこのみまめ(きなこ)	でんぷん・あぶら・さとう	だいず・きなこ		
		しめじスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ・こまつな	
J A み し き か ん な み さ ん か ら い た だ く ト マ ト を つ か い ま す						
6 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674 23.9
		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		
		じゃがいもとウインナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ウインナー	にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
		グリーンサラダ	さとう・あぶら	ダイスチーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		
7 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 25.3
		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・ごま	とりにく・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
くだもの			ネーブルオレンジ			
み る さ と き ゃ う し ゃ く の ひ						
8 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 24.3
		ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく	こまつな	
		ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・とうもろこしこ ライむぎこ・あぶら	ししゃも		
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ	
		かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
11 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 27.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さわらのてりやき		さわら		
		ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
		みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
		ミルクプリン	さとう	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう		
12 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 24.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・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	きくらげ・たまねぎ・ホールコーン クリームコーン・はねぎ	
くだもの			きよみオレンジ			

13日からは裏面をごらんください。

今月は6年生のすきなメニューを
こんだてにとりいれました。
自分のすきなメニューは
はいつてましたか?
たくさん給食を食べてくれて
ありがとうございました。



給食当番になりましたら
マスクを持たせてください



6日の「じゃがいもとウインナーのトマトに」で使用する
トマトは、
JA三島函南さんの教育活動助成事業により、無償で提供され
る



