

9月こんだてよていひょう



令和4年度

三島市立山田小学校

ひ ご 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> おもに体をつくるのもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるのもとになる食品	
1	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 19.0
		カレーごはん	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・かぼちゃ にんじん・なす・トマト・グリーンピース	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
		すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう	
2	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 22.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボー豆腐	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	
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
5	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 23.7
		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・でんぷん・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	しょうが・にんにく・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	たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ	
6	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.1
		にしょくどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		にしょくどん(ツナそぼろ)	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん・ほししいたけ たまねぎ・グリーンピース	
		にしょくどん(きんしたまご)	さとう・あぶら	たまご		
		みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
くだもの			れいとうみかん			
7	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 26.9
		ちゅうかめん	こむぎこ			
		みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ キャベツ・コーン・はねぎ	
		ぎょうざ	あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		ハムとニラのちゅうかいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ハム・ちくわ	にら・はくさい	
8	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637 29.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなとだいずのあげに	あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいず		
		おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
9	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 21.3
		さつまいもごはん	こめ・むぎ・さつまいも・ごま			
		いわしのしょうがに	さとう・でんぷん	いわし	しょうが	
		きりほしだいこんのもの	さとう	さつまあげ	きりほしだいこん・ほししいたけ・さやいんげん	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
12	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 22.0
		ツナピラフ	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ	
		スパニッシュオムレツ	じゃがいも	たまご・チーズ・ベーコン	たまねぎ	
		ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・さとう・ごま・あぶら		きゅうり・コーン	
		やさいスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
あ る さ と き ゃ う し ゚ く の ひ						
13	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 21.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶりのフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ぶり・だいずたんぱく		
		ごまソース	さとう・ごま			
		こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ			
14	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 22.9
		げんまいりロールパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・げんまい	だっしふんにゅう		
		フランクフルト		フランクフルト		
		フランクフルト(ケチャップソース)	さとう			
		キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	たまねぎ・コーン・ほうれんそう			

15日からは裏面をごらんください。

☆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



©三島市

ひ ら な ひ	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食分 - 1kcal) 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	
15	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 25.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ほっけのしおこうじやき		ほっけ		
		ひじきのいために	あぶら・さとう	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
		くだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
		くだもの			れいとうみかん	
16	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 25.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりのごまソースかけ		とりにく	にんにく・しょうが	
		ごまソース	さとう・ごま			
		こふきいも	じゃがいも		パセリ	
		マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリ・こまつな	
20	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 26.7
		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		
		きんぴら	こんにやく・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
		だいこんのわふうスープ		とりにく	だいこん・にんじん・はくさい・はねぎ	
21	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 21.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にくじゃが	じゃがいも・さとう・こんにやく・あぶら	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・あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・こまつな	
		のりのつくだに	さとう	のり		
22	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 18.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハヤシライス	バター・こむぎこ・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・トマト・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
		こんにやくサラダ	こんにやく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
26	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 22.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		かぼちゃのそぼろに	さつまいも・あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・だいず	かぼちゃ・たまねぎ・しょうが・さやいんげん	
		おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ	
かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ			
27	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 27.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぶたにく	ももかん・しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ピーマン	
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
ヨーグルト		ヨーグルト				
28	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22.0
		キャロットライス	こめ・むぎ		にんじん	
		イカときのこのホワイトソースかけ	バター・こむぎこ・あぶら	いか・ぎゅうにゅう・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・しめじ	
		ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
29	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 22.6
		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・あぶら	ししゃも		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ			
30	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 26.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのこうみやき	ごま・さとう・ごまあぶら	さば	にんにく・しょうが・にら	
		エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ	
		けんちゃんじる	じゃがいも・こんにやく・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	
		くだもの			れいとうみかん	

今月の給食は20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☆


・29日、30日 5年生は自然教室のため給食がありません。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう

朝日を浴びる



朝食を食べる



生活リズムをととのえるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることがよいといわれています。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

