



# こんだてだよ!

家庭数配布

裾野市立東小学校  
令和3年8月24日

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
			からだをつくるもとに なるたべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギーのもとに なるたべもの		
8	金	ごはん トマポークカレー ぎゅうにゅう キャベツのサラダ れいとうパイ	ふたにく チーズ だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう あぶら	660 21.1	26日 給食費 引き落とし日 
30	月	ごはん ピビンパのぐ (にくいため) ピビンパのぐ (ナムル) ぎゅうにゅう ワントンスープ	ふたにく みそ ぎゅうにゅう ふたにく やきふた	ぜんまい にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ	こめ あぶら さとう さとう ごまあぶら ごま こむぎこ ねぎあぶら	610 25.0	セルフピビンパ ごはんにく炒め、ナムルをのせて、よく混ぜて食べよう! 
31	火	コーンピラフ ぎゅうにゅう ポトフ フルーツのゼリーあえ	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ スッキーニ さやいんげん みかん パイナップル りんご	こめ バター あぶら じゃがいも さとう	635 19.7	コーンピラフ 給食室で作ります。 
9	水	ごはん にくどんのぐ ぎゅうにゅう キャベツのみそしる つぼづけたくあん	ふたにく かまぼこ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぶかねぎ キャベツ えのきたけ こまつな だいこん	こめ こんにやく あぶら さとう	605 24.9	
2	木	ソフトめん なすトマソース ぎゅうにゅう りんごすサラダ	ふたにく きゅうにく だいす チーズ ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん トマト パセリ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん あぶら こむぎこ バター あぶら さとう	601 24.2	2日 4年生給食なし
3	金	ごはん ぎゅうにゅう すぶた ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ なんと	たまねぎ ビーマン あかビーマン たけのこ にんじん キャベツ えのきたけ ねぶかねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ねぎあぶら	651 22.0	
6	月	ごはん タコライスのぐ ゆでやさい ぎゅうにゅう わかめスープ	ふたにく ウインナー だいす チーズ ぎゅうにゅう わかめ とうふ なんと	たまねぎ とうもろこし にんにく トマト キャベツ きビーマン あかビーマン にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	こめ バター こむぎこ あぶら ねぎあぶら	612 23.1	タコライス ごはんにくタコライスの具とゆで野菜をのせて食べてみよう! 
7	火	こくとうロールパン ぎゅうにゅう ホキのラビゴットソース ウインナーとじゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	たまねぎ とうもろこし にんにく トマト キャベツ きビーマン あかビーマン たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	こめ パン こくとう かたくりこ あぶら オリーブゆ さとう じゃがいも	623 24.6	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ぬまつさんまだいのみそづけやき だいすのいそに とりにくときのこのわふうじる	ぎゅうにゅう たい みそ だいす ひじき さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ	こぼろ にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ しめじ こまつな	こめ さとう さとう あぶら あぶら	616 28.7	沼津産真鯛の みそ漬け焼き 県産水産物活用事業 で無償提供していただき ました。 
9	木	セサミトースト ぎゅうにゅう コーンのソテー チキンピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ	とうもろこし ほうれんそう たまねぎ にんじん さやいんげん トマト マッシュルーム	パン さとう ごま マーガリン オリーブゆ じゃがいも あぶら	612 24.3	セサミトースト 給食室で作ります。 
10	金	くふあじゅうしい ぎゅうにゅう しらすいりあつやきたまご もずくのスープ シークワーサーゼリー	ふたにく こんぶ ぎゅうにゅう たまご しらす あおのり とつふ なんと もずく	にんじん しいたけ ねぶかねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな シークワーサー	こめ むぎ ごまあぶら さとう さとう あぶら さとう	629 24.3	くふあじゅうしい くふあじゅうしいは 沖縄県の郷土料理で、 たきこみごはんのこと です。給食室で炊きま 
13	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのにんにくじょうゆやき うらかみそぼろ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さば ふたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	にんにく にんじん もやし ごぼう たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	こめ さとう こんにやく あぶら さとう	602 25.8	

《 う ら も あ り ま す 》

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
			からだをつくるもとに なるたべもの	からだのちょうしを ととのえるたべもの	エネルギーのもとに なるたべもの		
14	火	ナン			ナン	632 30.3	
		ビーンズドライカレー	ぶたにく ひよこまめ レンズまめ だいず チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが	こむぎこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かいそうサラダ ヨーグルト	わかめ のり とさか ヨーグルト	キャベツ とうもろこし			
15	水	ごはん			こめ	629 27.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ だいず みそ	ねぶかねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	あぶら かたくりこ さとう ねぎあぶら		
		チンゲンサイのちゅうかいため	ハム	チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	はるさめ ごまあぶら		
16	木	ひらうどん			うどん	563 26.9	16日 1年生、5年生 給食なし
		とりだしうどんのつゆ	とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぶかねぎ	あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		くろはんぺんのいそべあげ ほうれんそうのおかかいため	さば いわし たまご かつおぶし	あおのり ほうれんそう とうもろこし	こむぎこ あぶら バター		
17	金	ごはん			こめ	617 25.8	17日 5年生給食なし  まいつき19にちは しよくのひ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さわらのみそマヨやき	さわら みそ	えのきたけ にんじん	ノンエッグマヨネーズ		
		にくだんごのみぞれじる ミニりんごゼリー	とりにく ぶたにく とうふ	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな りんご	さとう		
20	月	けいろうのひ					
21	火	ロールパン			パン	644 29.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		うさぎハンバーグ バーベキューソース	とりにく ぶたにく	りんご にんにく しょうが レモン	さとう		
		えだまめとコーンのソテー トマトとたまごのスープ じゅうごやゼリー	たまご ベーコン	えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト レタス みかん ぶどう	バター かたくりこ あぶら さとう		
22	水	ごはん			こめ	678 24.1	
		なすとたいようチキンのカレー	とりにく チーズ だいず	なす たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		じゃことだいずのあげに ふくじんづけ	かたくちいわし だいず	だいこん なす きゅうり れんこん しょうが ური	あぶら かたくりこ さとう さとう		
23	木	しゅうぶんのひ					
24	金	チャーハン	ぶたにく やきぶた	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ せんちゃ	こめ むぎ ごまあぶら	639 21.8	お茶を たべ茶おう!  ふるさと給食の日 裾野市や静岡県で作ら れた食材をたくさん取り 入れました。今月は、静 岡のお茶を使った茶ーハ ンです!
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コーンしゅうまい	たら	とうもろこし たまねぎ	こむぎこ		
		はるさめスープ あんりんぷりん	とうふ あおのり たら とうにゅう	にんじん えのきたけ チンゲンサイ たまねぎ もも あんず	はるさめ ねぎあぶら さとう		
27	月	ごはん			こめ	612 22.3	27日 給食費 引き落とし日
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チキンみそカツ	とりにく みそ		こむぎこ パンこ あぶら こめこ あぶら		
		キャベツのごまこんぶあえ けんちんじる	こんぶ とうふ	キャベツ だいこん しめじ ごぼう にんじん はねぎ	ごま さといも こんにゃく ごまあぶら		
28	火	やまがたしよくパン			パン	635 32.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのこうそうやき ほうれんそうのソテー ビーンズチャウダー	さけ ベーコン しろはなまめ いんげんまめ ぎゅうにゅう	バジル ほうれんそう にんじん たまねぎ パセリ	オリーブゆ バター じゃがいも こむぎこ あぶら バター なまクリーム		
		ごはん			こめ		
29	水	ごもくそば	ぶたにく かまぼこ たまご だいず	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ しょうが	こんにゃく あぶら さとう	675 24.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		じゃがいものみそじる ぶどうゼリー	あぶら とうふ みそ	たまねぎ こまつな ぶどう	じゃがいも さとう		
		ちゅうかめん			ちゅうかめん		
30	木	やさいらーメンスープ	ぶたにく やきぶた なると	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし ねぶかねぎ	ねぎあぶら	696 26.0	30日 6年生給食なし
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はるまき オイキムチ	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	こむぎこ はるさめ あぶら ごまあぶら		

\*都合により献立を変更する場合があります。

生活リズムをととのえる **早起き・早寝・朝ごはん**



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!