



6がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだ <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだ <small>からだ</small> の調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
今月は食育月間です。食について考える1ヶ月にしましょう。給食では、旬の「三島馬鈴薯」がたくさん登場します。お楽しみに★					
給食がスタートします！1年生は給食になれるため、1日～3日まで段階給食を実施します。					
1 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			584 kcal 18.8 g 17.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	チキンカレー	じゃがいも・あぶら	とりにく・チーズ・だっしふんにゅう	★たまねぎ・にんじん・セロリ グリーンピース・にんにく・しょうが	
	グリーンサラダ (1年生なし)	あぶら・ごま		キャベツ・こまつな・とうもろこし きゅうり	
2 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			595 kcal 25.9 g 21.8 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	マーボー豆腐	あぶら・でんぷん	とうふ・☆ぎゅうにゅう・だいず・みそ	★たまねぎ・☆たけのこ・にんじん ★はねぎ・しょうが・にんにく・しいたけ	
	ちゅうかサラダ (1年生なし)	ごま・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
3 (水)	ツナピラフ	★こめ・むぎ・オリーブオイル	まぐろあぶらづけ・だいず	★たまねぎ・マッシュルーム・にんじん グリーンピース	517 kcal 22.4 g 17.1 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	コーンポテト (1年生なし)	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	たまごスープ	でんぷん	たまご・☆とうふ・とりにく	★たまねぎ・にんじん・パセリ	
1年生も完全給食スタートです！もりもり食べて、おおきなあれ♪					
4 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			537 kcal 23.3 g 16.9 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどんのぐ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	☆ぶたにく	たまねぎ・はくさい・こまつな ☆たけのこ・☆しいたけ・にんにく しょうが	
	ワカメスープ	あぶら	とりにく・わかめ	★たまねぎ・えのきだけ・パセリ	
5 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			551 kcal 20.8 g 15.7 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	★じゃがいも・あぶら・ごまあぶら	★ぶたにく	ピーマン・☆たけのこ・にんにく・しょうが	
	やさいスープ			キャベツ・★たまねぎ・にんじん えのきだけ	
8 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			595 kcal 27.4 g 22.5 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	トンドウフ	でんぷん・あぶら・ごまあぶら	なまあげ・☆ぶたにく	こまつな・にんじん・☆しいたけ しょうが	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ (こむぎこ) ごまあぶら	とりにく・わかめ	☆もやし・★たまねぎ・キャベツ にんじん	
9 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			616 kcal 20.4 g 19.8 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ コーンフラワー・ライむぎこ	ししゃも		
	ごまソース みそしる	ごま ざつまいも	みそ・わかめ	★たまねぎ・★はねぎ	
10 (水)	ちゅうかめん	☆こむぎこ			550 kcal 22.9 g 15.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ごもくラーメンつけじる	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	☆ぶたにく	キャベツ・☆もやし・☆たけのこ ★はねぎ・にんじん・にんにく しょうが	
	ポテトとまめのりしおあえ	★じゃがいも・あぶら・でんぷん	いんげんまめ・あおのり		
11 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			555 kcal 26.1 g 19.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごま・ごまあぶら	さば	にんにく・しょうが	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・☆ぶたにく・みそ あぶらあげ	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
12 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			531 kcal 21.2 g 16.3 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	タラのなんばんづけ	でんぷん・あぶら・ごまあぶら	タラ	★たまねぎ・ねぶかねぎ	
	ぐだくさんじる	ざつまいも	みそ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・★はねぎ	
15 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			684 kcal 24.4 g 26.6 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	たちうおフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たちうお	トマト (かんづめ)・ズッキーニ ★たまねぎ・なす・ピーマン・にんにく	
	なつやさいソース じゃがいもとツナの チャウダー	オリーブオイル ★じゃがいも・☆こむぎこ・バター あぶら	★ぎゅうにゅう・しろはなまめ まぐろあぶらづけ・チーズ だっしふんにゅう	★たまねぎ・とうもろこし・にんじん パセリ	

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだの調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
	外国料理を楽しもう!	今月はタイでよく食べられる料理「ガパオライス」です。具をごはんにのせて食べましょう。			
16 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			536 kcal 22.8 g 15.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ガパオライスのぐ	あぶら・でんぷん	とりにく	★たまねぎ・ピーマン・☆たけのこ にんじん・あかピーマン・にんにく しょうが・バジル	
	はるさめスープ	はるさめ・ごまあぶら	ハム	★たまねぎ・キャベツ・にんじん ★はねぎ	
17 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			652 kcal 27.2 g 26.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さかなのちゅうかあえ	カシューナッツ・あぶら・でんぷん	さわら	☆たけのこ・ねぶかねぎ・にんじん にんにく・しょうが	
	キムチチゲ	ごまあぶら・あぶら・ごま	☆とうふ・☆ぶたにく・みそ・こんぶ かつおぶし	キャベツ・はくさい・たまねぎ・★はねぎ だいこん・にんじん・ニラ・りんご にんにく	
18 (木)	入学・進級おめでとうございます。	入学・進級おめでとうございます。好き嫌いせずにもりもり食べて体を丈夫にし、楽しい学校生活がおくれるよう願っています。			529 kcal 22.3 g 17.5 g 2.1 g
	せきはん	もちごめ	あずき		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ハンバーグ	でんぷん	とりにく・ぶたにく・だいずこ	たまねぎ・にんにく・しょうが	
	きのこソース	あぶら・ハヤシルー		たまねぎ・マッシュルーム	
かきたまじる	でんぷん	たまご	★たまねぎ・ほうれんそう・えのきだけ		
19 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			569 kcal 26.1 g 23.3 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さけのからしマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ		
	こんさいとまめのスープ		だいず・ウィンナー	だいこん・キャベツ・にんじん・★はねぎ ★エリンギ	
22日から26日はふるさと給食週間です！三島市や静岡県食材をたくさん使った献立が登場します！					
22 (月)	わかめごはん	★こめ・むぎ・あぶら・ごま	わかめ		560 kcal 21.5 g 15.4 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	★じゃがいも・しらたき	☆ぶたにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		なまあげ・みそ・きわかめ	だいこん・★はねぎ	
23 (火)	コロッケバーガー				533 kcal 21.3 g 23.6 g 2.9 g
	バーガーパン	☆こむぎこ・ショートニング	だっしふんにゅう		
	みしまコロッケ	★じゃがいも・パンこ	★ぶたにく	たまねぎ	
	ごまソース	ごま			
ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
クラムチャウダー (トマトあじ)	★じゃがいも・あぶら	ベーコン・あさり	★たまねぎ・キャベツ トマト(かんづめ)・にんじん・セロリ パセリ		
24 (水)	ちゅうかさいはん	★こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら	☆ぶたにく	こまつな・☆たけのこ	516 kcal 22.0 g 17.4 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ポテまめサラダ	★じゃがいも・ごま・ごまあぶら	だいず	きゅうり	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご	★たまねぎ・とうもろこし・★はねぎ	
25 (木)	キャロットライス	★こめ・むぎ・オリーブオイル		★にんじん	548 kcal 19.1 g 18.5 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ホワイトソース	☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・しろはなまめ とりにく・だっしふんにゅう	★たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	
	ポテトスープ	★じゃがいも・あぶら	ベーコン	★たまねぎ・★はねぎ	
26 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			522 kcal 21.6 g 17.7 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にじますのやさいあんかけ	でんぷん・あぶら	☆にじます	★たまねぎ・えのきだけ・☆たけのこ いんげん・にんじん	
	ぐだくさんじる	こんにゃく	なまあげ・みそ	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
29 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			567 kcal 25.7 g 16.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	おやこどんのぐ		☆たまご・とりにく・かまぼこ	★たまねぎ・☆たけのこ・★しめじ にんじん・グリーンピース・☆しいたけ	
	みそしる	★じゃがいも	みそ・わかめ・あぶらあげ	★たまねぎ・★はねぎ	
30 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			570 kcal 29.0 g 18.8 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらのカレーチーズやき		さわら・チーズ		
	ポトフ	★じゃがいも	☆ぶたにく・ウィンナー	キャベツ・★たまねぎ・にんじん・セロリ	

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

◎学校ホームページから、給食の写真を見ることができます。ぜひご覧ください。

北小学校ホームページ → 北小学校ブログ → メニュー 給食

三島市立北小学校

【お知らせ】

1年生は、6月1日(月)～3日(水)の3日間は、学校生活や給食の準備・片付けに慣れるため、段階給食を実施します。完全な食量ではありませんので、帰宅後にご家庭で補食やおやつを食べさせてあげてください。
2年生以上についても、コロナウィルス感染症対策の一環として、配膳時に密にならないよう、通常時より品数の少ない献立構成となっておりますので、ご了承の程お願い申し上げます。