



7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>しよくひん</small> | おもにからだをつくるのもとになる食品 <small>しよくひん</small> | おもに体の調子を整えるのもとになる食品 <small>しよくひん</small> | |
| 1 (水) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 585 kcal 24.5 g 23.3 g 2.6 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | ビビンバ | | | | |
| | にくいためナムル | さとう・ごまあぶら・あぶら ごま・ごまあぶら | ☆ぎゅうにく・みそ | ☆たけのこ・ぜんまい・にんにく・しょうが こまつな・☆もやし・にんじん | |
| | ワカメスープ | ごま・あぶら | ベーコン・わかめ | ★たまねぎ・えのきだけ・パセリ | |
| 2 (木) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 594 kcal 24.4 g 19.5 g 2.4 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | いわしのうめに | でんぶん | いわし | しそ・うめ | |
| | ポテたまめサラダ | ★じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら | だいず | きゅうり | |
| みそしる | | とうふ・みそ・わかめ | ★たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ | | |
| 3 (金) | 外国料理を楽しもう! | 今月は、スペインの「パエリア」と「スパニッシュオムレツ」を紹介します。 | | | 590 kcal 27.1 g 22.5 g 2.7 g |
| | パエリア | ★こめ・むぎ・オリーブオイル | えび・とりにく・いか・だいず | ★たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ピーマン・にんにく | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | スパニッシュオムレツ | じゃがいも・でんぶん・あぶら | たまご・チーズ・ぶたにく ぎゅうにゅう | たまねぎ | |
| | ごまソース | ごま・さとう | | | |
| | マカロニスープ | マカロニ・あぶら | ベーコン | ★たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん セロリー | |
| アーモンドフィッシュ | アーモンド・ごま | かたくちいわし | | | |
| 6 (月) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 609 kcal 24.7 g 19.8 g 3.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | カレーのこめこあげ | あぶら・こめこ | カレー・かんでん | しょうが | |
| | おひたし | | | こまつな・キャベツ・とうもろこし | |
| | みそしる | | みそ・あぶらあげ | とうがん・★たまねぎ・★はねぎ | |
| チーズ | | チーズ | | | |
| 7 (火) | たなばた献立 | | | | 594 kcal 24.1 g 15.6 g 1.4 g |
| | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | やきにく | さとう・あぶら | ☆ぶたにく | ★たまねぎ・ピーマン・にんじん もも(かんづめ)・にんにく・しょうが | |
| | きゅうりのカリカリづけ | ごま・ごまあぶら・さとう | | きゅうり・たくあん | |
| | たなばたじる | | とうふ・かまぼこ(タラ) | オクラ・にんじん | |
| クレープ | こめこ・さとう | とうにゅう | いちご | | |
| 8 (水) | ソフトめん | ☆こむぎこ | | | 609 kcal 24.7 g 19.8 g 3.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | ミートソース | ☆こむぎこ・バター・あぶら・さとう | とりにく・だいず・☆ぎゅうにく チーズ・だっしふんにゅう ヨーグルト | ★たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん セロリー・マッシュルーム・にんにく しょうが・パセリ | |
| | ジャーマンポテト | ★じゃがいも・あぶら | ベーコン | ★たまねぎ・パセリ | |
| 9 (木) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 570 kcal 24.1 g 15.6 g 1.4 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | ちゅうかどん | でんぶん・ごまあぶら・あぶら | ☆ぶたにく・いか・かまぼこ | キャベツ・★たまねぎ・☆たけのこ ☆もやし・こまつな・にんじん・☆しいたけ | |
| | おこのみめ | あぶら・でんぶん・さとう | しろいんげんまめ・きなこ | | |
| 10 (金) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 575 kcal 27.1 g 18.2 g 2.8 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | さばのしおこうじやき | | さば | | |
| | きりぼしだいこんのもの | さとう・あぶら | まぐろあぶらづけ・あぶらあげ | にんじん・きりぼしだいこん・いんげん ☆しいたけ | |
| | みそしる | | みそ・わかめ | キャベツ・★たまねぎ・★はねぎ | |
| れいとうりんご | さとう | | りんご | | |
| 13 (月) | 沖縄献立 | 暑い時期には暑い地域の食を見習ってみましょう! | | | 555 kcal 25.4 g 20.0 g 3.0 g |
| | くろまいりシジューシー | ★こめ・くろまい・あぶら・さとう | ★ぶたにく・いとこんぶ | えだまめ | |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | しらすいりシューマイ | こむぎこ・でんぶん | たら・ぶたにく・☆しらす・だいずこ | たまねぎ・しょうが | |
| | にんじんしりしり | あぶら・さとう | まぐろあぶらづけ | にんじん・☆もやし | |
| | もずくスープ | | ☆とうふ・もずく・とりにく | ★たまねぎ・★はねぎ | |
| 14 (火) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 669 kcal 25.3 g 27.1 g 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | さわらのレモンしょうゆあえ | ★じゃがいも・カシューナッツ でんぶん・あぶら・ごま・さとう | さわら | しょうが・レモンかじゅう | |
| | こまつなのびたし | さとう | あぶらあげ・かつおけずりぶし | キャベツ・こまつな | |
| | みそしる | | みそ・くきわかめ | ★たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ | |

※食材の☆印は県産の食材、★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 | おもに体をつくるもとになる食品 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | |
| 15 (水) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 604 kcal 15.3 g 19.0 g 1.7 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | かんしょみしまコロッケ | ★さつまいも・あぶら・こおぎこ こめこ | とうにゅう・だいずこ | | |
| | はるさめサラダ | はるさめ・さとう・ごま・ごまあぶら | | キャベツ・きゅうり・にんじん | |
| | みそしる | | みそ・あぶらあげ | かぼちゃ・★たまねぎ・★はねぎ えのきだけ | |
| のりのつくだに | でんぷん・さとう | のり | | | |
| 16 (木) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 645 kcal 24.0 g 20.8 g 2.3 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | じゃがいものそぼろに なっとう | ★じゃがいも・あぶら・でんぷん | ☆ぶたにく・だいず | ★たまねぎ・にんじん・いんげん ☆しいたけ・しょうが | |
| | みそしる | | みそ・あぶらあげ | ★たまねぎ・なす・★はねぎ | |
| 17 (金) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 562 kcal 21.9 g 19.4 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | あつやきたまご | あぶら | ☆たまご | | |
| | あおなとひじきのびたし | | あぶらあげ | キャベツ・こまつな・★しめじ | |
| | あすかじる | | とうふ・とりにく・★ぎゅうにゅう みそ | はくさい・にんじん・ごぼう・★はねぎ | |
| のりふりかけ | ごま | のり | | | |
| 20 (月) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 563 kcal 23.6 g 20.0 g 1.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | さかなのマリネ たらからのらあげ やさしいマリネ | でんぷん・あぶら あぶら・さとう | タラ | ★たまねぎ・きゅうり・にんじん | |
| | 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 | |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | |
| 21 (火) | キムチチャーハン | ★こめ・むぎ・ごまあぶら | ☆ぶたにく | はくさい・たまねぎ・グリーンピース にんにく・りんご | 574 kcal 21.5 g 20.0 g 3.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | やきぎょうぎ | こおぎこ・パンこ・でんぷん・こめこ | ぶたにく | キャベツ・たまねぎ・ニラ・ねぎ・しょうが にんにく | |
| | じゃがいものちゅうかサラダ えのきとたまごのスープ | ★じゃがいも・ごま・ごまあぶら さとう でんぷん | たまご | ★たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ | |
| 22 (水) | げんまいりロールパン | ☆こおぎこ・げんまい・ショートニング さとう | だっしふんにゅう | | 599 kcal 21.6 g 24.5 g 2.5 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | じゃがいもとウィンナーの トマト | ★じゃがいも・☆こおぎこ・バター あぶら | ウィンナー・ベーコン・だいず | ★たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん いんげん | |
| | グリーンサラダ れいとうりんご | あぶら・さとう・ごま さとう | | キャベツ・こまつな・きゅうり とうもろこし りんご | |
| 27 (月) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 717 kcal 19.8 g 19.0 g 2.5 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | なつやさいかレー | ★じゃがいも・カレールー・あぶら | とりにく・チーズ・だっしふんにゅう | ★たまねぎ・なす・かぼちゃ・★トマト にんじん・グリーンピース・にんにく しょうが | |
| | ふくじんづけ フルーツカクテル | さとう しらたまだんご・さとう | | だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ もも・りんご・みかん・パインアップル ナタデココ・★すいか | |
| 28 (火) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 557 kcal 29.1 g 14.7 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | さけのさいきょうやき | さとう | さけ・みそ | | |
| | ごまあえ | ごま・さとう | | キャベツ・こまつな・にんじん | |
| | けんちんじる | ★じゃがいも・こんにゃく・でんぷん | とうふ・とりにく | だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん | |
| 29 (水) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 640 kcal 20.3 g 17.0 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | とうふのチリソース | ごまあぶら・さとう・あぶら | ☆とうふ・とりにく・だいず | ☆たけのこ・トマトピューレ・★はねぎ にんじん・にんにく・しょうが | |
| | ポテトサラダ なつみかんゼリー | ★じゃがいも マヨネーズ(たまご不使用)・さとう さとう | | きゅうり・にんじん あまなつみかん(かんづめ) | |
| 30 (木) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 538 kcal 23.3 g 17.3 g 1.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | やしししゃも | | ししゃも | | |
| | ひじきのいために しゅんやさいのどんじる | ごま・さとう・あぶら ★じゃがいも | さつまあげ・だいず・☆ひじき とうふ・☆ぶたにく・みそ | にんじん・いんげん キャベツ・★たまねぎ・★はねぎ | |
| 31 (金) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 622 kcal 23.5 g 20.0 g 1.8 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | マーボーなす | あぶら・でんぷん・さとう | とりにく・☆ぎゅうにゅう・だいず みそ | なす・★たまねぎ・☆たけのこ・にんじん ★はねぎ・にんにく・しょうが | |
| | ちゅうかコーンスープ ヨーグルト | でんぷん さとう | ☆とうふ・たまご・わかめ ヨーグルト | とうもろこし・★はねぎ・にんじん | |

※食材の☆印は県産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

みなさんに三島市の農業について知り、もっと興味をもってほしいという願いをこめて、JA三島函南さんが三島市でとれたじゃがいも(三島馬鈴薯)を無償でくださいました!

しゃりしゃり食感がおいしい函南スイカ入り!

