
















# 8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<br>たんぱく質<br>脂質<br>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>  | おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small> | おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ</small>   |                                       |
| 3<br>(月)<br>    | おぎいりごはん        | ★こめ・むぎ   |                                    |   | 625 kcal<br>22.2 g<br>20.1 g<br>1.8 g |
|   | ぎゅうにゅう         |  | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|   | ごぼういりハッシュドビーフ  | ハヤシルウ・☆こむぎこ・バター<br>あぶら   | ☆ぎゅうにく・だいず・チーズ<br>だっしふんにゅう・★なまクリーム | たまねぎ・ごぼう・にんじん<br>トマト(かんづめ)・グリーンピース<br>にんにく・しょうが                                       |                                       |
|   | グリーンサラダ        | あぶら・さとう・ごま   |                                    | キャベツ・こまつな・きゅうり<br>とうもろこし  |                                       |
| 4<br>(火)<br>    | おぎいりごはん        | ★こめ・むぎ   |                                    |   | 603 kcal<br>22.7 g<br>24.0 g<br>2.0 g |
|   | ぎゅうにゅう         |  | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|   | さんまのかばすレモンに    | さとう・でんぷん   | さんま                                | かばす・レモン   |                                       |
|   | きりぼしだいこんのサラダ   | ごま・ごまあぶら・さとう   |                                    | こまつな・きゅうり・きりぼしだいこん  |                                       |
| 5<br>(水)<br>    | アーモンドトースト      | ☆こむぎこ・ショートニング<br>バター・アーモンド・さとう   | だっしふんにゅう                           |   | 633 kcal<br>21.2 g<br>29.6 g<br>2.5 g |
|   | ぎゅうにゅう         |  | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|   | 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・セロリー   |                                       |
|   | れいとうりんご        | さとう  |                                    | りんご   |                                       |
| 6<br>(木)<br>    | エビピラフ          | ★こめ・むぎ・オリーブオイル   | えび・だいず                             | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム<br>グリーンピース・にんにく   | 514 kcal<br>23.2 g<br>16.7 g<br>2.9 g |
|   | ぎゅうにゅう         |  | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|   | ポテトのごまドレッシング   | ★じゃがいも・さとう・ごま<br>ごまあぶら   |                                    | きゅうり  |                                       |
|   | ラビオリスープ        | こむぎこ・パンこ・オリーブオイル<br>なたねあぶら   | ベーコン・ぶたにく                          | たまねぎ・トマト・セロリー・にんにく  |                                       |
| 21<br>(金)<br> | おぎいりごはん        | ★こめ・むぎ   |                                    |   | 640 kcal<br>22.2 g<br>21.6 g<br>3.3 g |
|   | ぎゅうにゅう         |  | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|   | ビーフカレー         | ★じゃがいも・カレールー・あぶら   | ☆ぎゅうにく・だいず・チーズ<br>だっしふんにゅう         | たまねぎ・にんじん・セロリー<br>グリーンピース・にんにく・しょうが   |                                       |
|   | ふくじんづけ         |  |                                    | だいこん・きゅうり・なす・れんこん<br>しょうが・しそ  |                                       |
| 24<br>(月)<br> | おぎいりごはん        | ★こめ・むぎ   |                                    |   | 601 kcal<br>22.2 g<br>22.9 g<br>2.1 g |
|   | ぎゅうにゅう         |  | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|   | はるまき           | こむぎこ・あぶら・はるさめ<br>ごまあぶら・コーンスターチ   | ぶたにく・だいずこ                          | キャベツ・たまねぎ・にんじん<br>たけのこ・にら・しいたけ・にんにく   |                                       |
|   | ぎゅうにくとエリンギのソテー | あぶら  | ☆ぎゅうにく                             | チンゲンサイ・★エリンギ・しょうが   |                                       |
| 25<br>(火)<br> | おぎいりごはん        | ★こめ・むぎ   |                                    |   | 548 kcal<br>19.4 g<br>20.1 g<br>2.3 g |
|   | ぎゅうにゅう         |  | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|   | がんものにつけ        | あぶら・さとう・ごま   | とうふ・ひじき                            | にんじん・ごぼう  |                                       |
|   | なすとぶたにくのこうみあえ  | あぶら・ごま・ごまあぶら   | ☆ぶたにく                              | なす・たまねぎ・☆たけのこ・★はねぎ<br>しょうが・にんにく   |                                       |
| 26<br>(水)<br> | おぎいりごはん        | ★こめ・むぎ   |                                    |   | 626 kcal<br>24.7 g<br>21.5 g<br>2.0 g |
|   | ぎゅうにゅう         |  | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|   | ししゃものたつたあげ     | あぶら・でんぷん   | ししゃも                               | しょうが  |                                       |
|   | ひじきのいために       | ごま・さとう・あぶら   | さつまあげ・だいず・ひじき                      | いんげん・にんじん   |                                       |
| 27<br>(木)<br> | おぎいりごはん        | ★こめ・むぎ   |                                    |   | 618 kcal<br>26.1 g<br>21.8 g<br>2.6 g |
|   | ぎゅうにゅう         |  | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|   | チリコンカン         | あぶら・でんぷん   | ☆ぶたにく・☆だいず・ベーコン                    | たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん<br>にんにく   |                                       |
|   | とうふとチンゲンサイのスープ | ごま・あぶら   | ☆とうふ・とりにく                          | たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん  |                                       |
| 28<br>(金)<br> | おぎいりごはん        | ★こめ・むぎ   |                                    |   | 571 kcal<br>26.4 g<br>18.2 g<br>3.1 g |
|   | ぎゅうにゅう         |  | ★ぎゅうにゅう                            |  |                                       |
|   | さばのおこうじやき      |  | さば                                 |   |                                       |
|   | だいこんおろし        | さとう  |                                    | だいこん  |                                       |
| 31<br>(月)<br> | おぎいりごはん        | ★こめ・むぎ   |                                    |   | 621 kcal<br>29.3 g<br>24.3 g<br>2.9 g |
|   | ぎゅうにゅう         |  | ★ぎゅうにゅう                            |   |                                       |
|   | マーボードウフ        | さとう・あぶら・でんぷん   | とうふ・☆ぎゅうにく・だいず・みそ                  | たまねぎ・☆たけのこ・★はねぎ<br>にんじん・にんにく・しょうが   |                                       |
|   | ワカメスープ         | ごま・でんぷん・あぶら  | たまご・わかめ・ベーコン                       | たまねぎ・えのきだけ・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。