




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
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだにおもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだの調子を整えるものになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	
	JAより「タイニーシュシュ」という白菜をいただきました。三島市の農家さんが大切に育ててくれた白菜を味わって食べましょう。				
1 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	615 kcal 21.4 g 21.2 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくとさといものあげに	とりにく	にんじん・いんげん・しょうが	さといも・でんぷん・カシューナッツ あぶら・さとう	
	はくさいのこんぶあえ	こんぶ	はくさい		
	みそしる	とうふ・みそ・わかめ・あぶらあげ	たまねぎ・はねぎ		
2 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	617 kcal 23.3 g 23.4 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	ぎゅうにく	たけのこ・ピーマン・にんにく・しょうが	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・さとう	
	わかめスープ	ベーコン・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	ごま・あぶら	
	くだもの		りんご		
3 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	643 kcal 23.6 g 20.0 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ (1~3年:2本 4~6年:3本)	ししゃも		パンこ・こむぎこ・あぶら	
	だいちのいそに	だいち・ひじき	たけのこ・にんじん・いんげん	こんにゃく・さとう・あぶら	
	みそしる	わかめ・みそ	だいこん・こまつな		
6 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	615 kcal 22.6 g 18.0 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えびいもコロッケ	とりにく	たまねぎ	えびいも・じゃがいも・さとう・あぶら こむぎこ・でんぷん	
	ごまあえ		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	だまこもちじる	とりにく	だいこん・ごぼう・まいたけ・はねぎ	こめ	
7 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	584 kcal 28.3 g 13.5 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのねぎみそやき	さけ・みそ	ねぶかねぎ	さとう	
	こふきいも	あおのり		じゃがいも	
	とうふとチンゲンサイのスープ	とりにく・とうふ	たまねぎ・チンゲンサイ	あぶら	
8 (水)	うどん			こむぎこ	570 kcal 28.4 g 19.0 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	うどんじる	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ・しいたけ	でんぷん	
	きびなごフライ (1~3年:2本 4~6年:3本)	きびなご		パンこ・ごま・こむぎこ・あぶら	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし		
9 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	661 kcal 29.4 g 23.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えびのチリソース	えび・だいち	たまねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう・あぶら・ごまあぶら	
	ナムル		こまつな・もやし・にんじん	ごま・ごまあぶら	
	おこげいちゅうかスープ	ベーコン・わかめ	たけのこ・たまねぎ・えのきたけ	もちごめ・あぶら	
10 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	587 kcal 21.9 g 18.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツいりつくね	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	
	ごまあえ		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	にこみおでん	さつまあげ・がんもどき・ちくわ・こんぶ	だいこん	さといも・こんにゃく・さとう	
13 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	589 kcal 23.6 g 15.3 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・いんげん	じゃがいも・いとこんにゃく・さとう	
	みそしる	みそ・わかめ	だいこん・ほうれんそう		
	なっとう	なっとう			
14 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	561 kcal 25.6 g 14.6 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのこうみやき	いか・みそ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	ごまあぶら	
	はるさめサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・ごま・ごまあぶら・さとう	
	にくだんごスープ	とりにく・だいち	たまねぎ・だいこん・はねぎ	パンこ・でんぷん	
ヨーグルト	ヨーグルト				

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
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		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>からだちようしとどの</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
15 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	650 kcal 30.1 g 21.8 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ねぎみそパオズ(2個)	ぶたにく・みそ・だいずこ・こんぶこ ぼたてこ・かつおこ	はねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	こむぎこ・でんぶん・ごまあぶら さとう	
	ちゅうかサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごま・ごまあぶら・さとう	
	マーボドウフ	ぎゅうにく・とうふ・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・はねぎ しいたけ・にんにく・しょうが	でんぶん・あぶら・さとう	
16 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	613 kcal 27.7 g 16.9 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのにつけ	さば	しょうが	さとう	
	おひたし	かつおぶし	はくさい・にんじん・ほうれんそう		
	とんじる	ぶたにく・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	さといも・こんにやく	
くだもの		みかん			
17 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	677 kcal 21.3 g 20.6 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビーフカレー	ぎゅうにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・セロリ しょうが・にんにく	じゃがいも・あぶら・カレールウ	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	さとう	
	グリーンサラダ		こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう・ごま	
ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう		
20 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	677 kcal 28.3 g 27.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	さわら・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぶん・あぶら さとう	
	にびたし	あぶらあげ	こまつな・はくさい		
	みそしる	とうふ・みそ・わかめ	はねぎ・えのき・たまねぎ		
21 (火)	とうじこんだて 冬至献立 	12月22日の「冬至」にあわせた献立です。冬至の日には「ん」の音が付く食べ物を食べると、運を呼び込むことができると言われています。今日は昔の言い方で「なんきん」と呼ばれるかぼちゃを使った献立です。			637 kcal 20.6 g 18.7 g 1.8 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かぼちゃのそぼろに	とりにく・だいず	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しいたけ しょうが・いんげん	じゃがいも・でんぶん・さとう・あぶら	
	かきたまじる	たまご・とうふ	たまねぎ・はねぎ	でんぶん	
くだもの		みかん			
22 (水)	チリビーンズドッグ				587 kcal 26.5 g 26.9 g 2.8 g
	げんまいパン(せわり)	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・げんまい さとう	
	チリビーンズ	ぎゅうにく・とりにく・だいず ウインナー	たまねぎ・トマトピューレ・にんにく しょうが	あぶら・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ	チーズ	キャベツ・こまつな・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも・あぶら		
23 (木)	オムライス 				713 kcal 23.2 g 25.7 g 2.7 g
	チキンライス	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく グリーンピース	こめ・むぎ・オリーブオイル	
	オムライスようたまごやき	たまご			
	ケチャップ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・にんじん	あぶら・さとう	
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう なまクリーム	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・パセリ	こむぎこ・バター・あぶら	
	おたのしみデザート	とうにゅう		こめこ・さとう・あぶら	

\*都合により献立内容を変更する場合があります。

## 食事・運動・睡眠で寒さに負けな1体をつくろう!

寒さが厳しくなり、新型コロナウイルスだけではなく、かぜやインフルエンザの予防対策も必要になってきます。引き続き食事前の手洗いをていねいに行いましょう。

健康であるためには「食事」「運動」「睡眠」がとても大切です。好き嫌いせず栄養バランスのとれた食事をとり、夜は早めに布団に入って、しっかり体を休めましょう。



献立表は学校ホームページにも掲載しております。給食の写真とあわせてぜひご覧ください。

検索方法

「三島市立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

