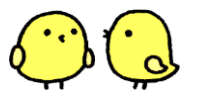




4がつ こんだてよていひょう



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 <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</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>しよくひん</small>		
1年生は給食がありません。お昼ごはんの準備をお願いします。						
9 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			624 kcal 31.0 g 22.7 g 2.4 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	トンドウフ	さとう・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		
	わかめスープ	あぶら	とりにく・わかめ	たまねぎ・えのきだけ・パセリ		
	かこうこざかな	ごま・さとう	かたくちいわし			
1年生は、簡単な給食（段階給食）から始まります。配膳の仕方や食事のマナーも勉強します。						
12 (月) 	1年生段階給食					
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			602 kcal 19.7 g 17.6 g 2.8 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	じゃがいも・カレールー・あぶら	とりにく・だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・セロリー グリーンピース・にんにく・しょうが		
	2～6年生					
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	じゃがいも・カレールー・あぶら	とりにく・だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・セロリー 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 しょうが・しそ			
フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レタス			
くだもの			きよみオレンジ			
13 (火) 	1年生段階給食					
	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	606 kcal 23.1 g 21.6 g 3.4 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	やさいスープ			キャベツ・たまねぎ・にんじん		
	すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご		
	2～6年生					
	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		
	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・さとう・でんぷん・あぶら	たまご・チーズ・ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ		
	ごまソース	ごま				
ポテまめサラダ	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり			
やさいスープ			キャベツ・たまねぎ・にんじん			
すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご			
14 (火) 	1年生段階給食					
	ソフトめん	こむぎこ			619 kcal 24.4 g 20.2 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	ぎゅうにく・だいず・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 マッシュルーム・セロリー・にんにく しょうが・パセリ		
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	2～6年生					
	ソフトめん	こむぎこ				
	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	ぎゅうにく・だいず・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 マッシュルーム・セロリー・にんにく しょうが・パセリ			
ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			
くだもの			ネーブルオレンジ			
1年生もいよいよ完全に給食スタートです！もりもり食べて、ぐんぐん成長してください！						
15 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			591 kcal 24.1 g 15.6 g 2.6 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり			
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・いんげん		
	みそしる		みそ・わかめ・あぶらあげ	キャベツ・はねぎ		
16 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			586 kcal 25.9 g 22.3 g 2.1 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（たまご不使用）・パンこ	さけ			
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・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		
くだもの			きよみオレンジ			
19 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			647 kcal 26.1 g 21.5 g 2.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マーボドウフ	あぶら・でんぷん・さとう	とうふ・ぎゅうにく・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・はねぎ しいたけ・しょうが・にんにく		
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		きゅうり・とうもろこし・にんじん		
	くだもの			りんご		

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>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しよくひん</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 との しよくひん</small>	
20 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			660 kcal 23.8 g 27.4 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフリッター	こむぎこ・あぶら・でんぷん・さとう こめこ	おきあみ・あおのり		
	ひじきのいために	あぶら・ごま・さとう	だいず・さつまあげ・ひじき	にんじん・いんげん	
	はるやさいのとんじる	じゃがいも	ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま	のり		
21 (水)	リングチップいりパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう	りんご	596 kcal 25.1 g 20.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら さとう	ぶたにく・だいず	たまねぎ・トマトピューレ・にんじん グリーンピース	
	わかめとツナのサラダ	ごま・さとう・ごまあぶら	まぐろあぶらづけ・わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	くだもの			きよみオレンジ	
22 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			629 kcal 26.6 g 22.9 g 2.5 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	カシューナッツ・でんぷん・あぶら さとう	さわら・だいず	しょうが	
	にびたし		あぶらあげ	はくさい・こまつな・しめじ	
23 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			586 kcal 27.2 g 14.6 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどんのぐ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・えび・いか・かまぼこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・こまつな もやし・にんじん・しいたけ	
	ちゅうかコンスープ	でんぷん	とうふ・たまご・わかめ	とうもろこし・にんじん	
26 (月)	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		609 kcal 23.1 g 23.8 g 2.3 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		
	おかかチーズあえ		チーズ・かつおけずりぶし	キャベツ・こまつな	
	けんちんじる	じゃがいも・こんにやく・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	
27 (火)	たけのこごはん	こめ・むぎ・あぶらあげ		たけのこ	558 kcal 20.4 g 22.9 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	キャベツいりつくね	でんぷん	とりにく・ぶたにく・えんどうまめ かつおけずりぶし	キャベツ・しょうが・にんにく	
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまご不使用)・さとう		きゅうり・にんじん	
28 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			609 kcal 25.4 g 21.3 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのたつたあげ	でんぷん・あぶら・こむぎこ	さば	しょうが	
	だいこんおろし	さとう		だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな・にんじん	
	みそじる	やきふ	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
30 (金)	入学・進級おめでとう献立 1年生の入学、2年生から6年生の進級を祝うおいおい献立です。				
	せきはん	もちごめ・ごま	あずき		658 kcal 24.0 g 22.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのからあげ	でんぷん・あぶら・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	おひたし		かつおけずりぶし	キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	すましじる		とうふ・わかめ・なると・かまぼこ	たまねぎ・はねぎ	
	おいおいゼリー	さとう・あぶら	とうにゅう	いちご	

ご入学・ご進級おめでとうございます

かわいい1年生を迎え、いよいよ給食が始まります。新学期は環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れ気味になります。睡眠を十分に取り、朝ごはんを必ず食べてから登校させてあげてください。

◎1年生は、12日より給食が始まります。給食になれるため、12日から14日までは、段階給食になります。完全な食事でありませんので、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。

◎献立予定表は毎月配布します。献立別に使っている食材がわかるように表示していますので、ご家庭でご活用ください。

◎給食の写真や、給食を作っている様子を学校ホームページに掲載していますのでご覧ください。

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



給食室メンバー紹介

本年度も、安全でおいしい給食づくりに給食室一同努力して参りますので、よろしく願います。

調理員

- 杉山 由佳 (すぎやま ゆか)
- 白川 裕子 (しらかわ ゆうこ)
- 諏訪部 操 (すわべ みさお)
- 鈴木 希美 (すずき のぞみ)
- 堀池 美恵子 (ほりいけ みえこ)
- 堤 尚美 (つつみ なおみ)
- 坂本 裕美 (さかもと ひろみ)
- 小倉 祥子 (おぐら しょうこ)
- 打矢 幹子 (うちや みきこ)
- 芹澤 知子 (せりざわ ともこ)

栄養士

- 川崎 結香 (かわさき ゆか)

