



3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〉 おもにエネルギーのもとになる食品	〈あかのなかま〉 おもに体をつくるもとになる食品	〈みどりのなかま〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1 (月)	総選挙当選デザート登場!	1月に、6年生が選挙の勉強をかねて行った給食デザート総選挙ですが、見事当選を勝ち取ったのは「なめらかプリン」でした。おめでとうございます。			661 kcal 27.8 g 24.3 g 2.6 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	ごま・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	
	はくさいのにびたし	あぶらあげ・さとう		★はくさい・にんじん・えのきだけ	
	わかめスープ	ごま・あぶら	わかめ・ベーコン	たまねぎ・たけのこ・パセリ	
なめらかプリン	さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう・たまご・れんにゅう			
2 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			582 kcal 27.6 g 20.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごま・さとう・ごまあぶら	さば	にんにく・しょうが	
	ほうれんそうのソテー	あぶら	ハム	★ほうれんそう・たまねぎ・とうもろこし	
	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			デコボン		
3 (水)	ひなまつり献立	3月3日は、女の子の健やかな成長を祈る「ひなまつり」です。ひな祭りにはちらし寿司でお祝いしたり、ひしもちやひなあられを食べたりします。			605 kcal 19.0 g 17.5 g 2.7 g
	ちらしずし				
	ごもくずし	★こめ・さとう	とりにく・こんぶ	れんこん・にんじん・いんげん・しいたけ	
	きんしたまご	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・かつおぶし		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	かにサラダ	マヨネーズ(たまご不使用)・ごま さとう	かに	★キャベツ・きゅうり	
	すましじる	でんぷん	たら・わかめ	たけのこ・なのはな・えのきだけ	
ひなまつりゼリー	さとう・あぶら	とうにゅう	ももかじゅう・りんごかじゅう		
4 (木)	あげパン(シナモン)	☆こむぎこ・ショートニング・さとう あぶら	だっしふんにゅう		562 kcal 23.4 g 23.0 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	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	
	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	
	かたぬきチーズ		チーズ		
5 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			585 kcal 26.8 g 19.9 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さけのからしまヨネーズやき	マヨネーズ(たまご不使用)・パンこ	さけ		
	おひたし		かつおぶし	★はくさい・ブロッコリー	
	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	
	くだもの			きよみオレンジ	
8 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			631 kcal 25.7 g 20.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	マーボ豆腐	でんぷん・あぶら・さとう	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 ☆しいたけ・にんにく・しょうが	
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら		きゅうり	
	くだもの			デコボン	
9 (火)	キャロットライス	★こめ・むぎ・オリーブオイル	だいず	★にんじん	586 kcal 22.6 g 18.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ホタテのとうにゅうチャウダー	じゃがいも・こめ・あぶら・さとう	とうにゅう・ホタテがい・ベーコン しろはなまめ	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム パセリ	
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり・★キャベツ・とうもろこし えだまめ	
	ミニトマト			★ミニトマト	
10 (水)	ちゅうかめん	☆こむぎこ			591 kcal 26.6 g 18.6 g 3.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	みそラーメンつけじる	ごま・あぶら・ごまあぶら・さとう	みそ・ぶたにく・やきぶた	たまねぎ・☆もやし・★キャベツ・たけのこ ★はねぎ・にんじん・しょうが・にんにく	
	やきぎょうぎ	こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら こめこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ	
	くだもの			いちご	

※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。

JA三島函南さんから、
1300個のミニトマトを無償で
いただきました!

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>からだから</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 ととの</small>	
11 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			560 kcal 25.8 g 16.1 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらのさいきょうやき		さわら・みそ		
	こまつなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな・★キャベツ・★しめじ	
	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	
	くだもの			きよみオレンジ	
12 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			564 kcal 21.2 g 14.6 g 1.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん(ぐ)	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・かまぼこ・いか	★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	
	ポテトといんげんまめの 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		
くだもの			デコポン		
15 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			581 kcal 23.6 g 19.4 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	きびなごフライ	パンこ・あぶら・ごま・こむぎこ コーンフラワー	きびなご		
	ごまソース	ごま・さとう		トマトピューレ	
	ごもくきんぴら	こんにやく・ごま・さとう・あぶら	さつまあげ	ごぼう・れんこん・にんじん・いんげん	
	かきたまじる	でんぷん	☆とうふ・たまご	えのきだけ・★はねぎ	
16 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			648 kcal 23.9 g 21.3 g 3.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	チキンカレー	じゃがいも・カレールウ・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・グリーンピース にんにく・しょうが	
	うずらのたまごのカレーに		うずらのたまご		
	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	
	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			いちご	
17 (水)	卒業・進級お祝い献立	6年生の卒業と、1年生から5年生の進級をお祝いで、お赤飯でおいおい献立です。			641 kcal 24.5 g 19.9 g 2.1 g
	むぎいりごはん	もちごめ・あずき			
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ヒレカツ	パンこ・あぶら・でんぷん	ぶたにく・だいずこ		
	エビフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぷん	えび		
	おひたし		かつおぶし	★キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	すましじる		たら・いとよりだい・わかめ	たまねぎ・にんじん・★はねぎ	
	おいおいケーキ	さとう・こめこ	とうにゅう	いちご	

※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。

保護者の皆様

今年度も北小学校の給食と食育の取り組みにご理解、ご協力をいただきましてありがとうございました。

来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくりと、子どもたちの心と体を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしく願いいたします。

北小学校のみなさんへ

3月17日(火)で今年度の給食は終わりになります。いつもたくさん食べてくれてありがとうございました。給食には、みんなが健康にすくすく育ちますように・・・という願いが込められています。だから、残さず食べて空っぽになった食缶や去年の4月より大きく成長したみんなの姿を見ると、とてもうれしくなります。

今の教室、今の仲間と食べる給食もあとわずかです。友達や先生と楽しい給食の時間を過ごしてくださいね。

トマトのプレゼントがあります♪



3月9日(火)のミニトマトは、JA教育活動助成事業により、無償提供していただきます。三島市内で栽培されたトマトです。

毎日の給食の写真が見られます。

◎検索方法

三島市立北小学校ホームページ
→学校ブログ →メニュー 給食

