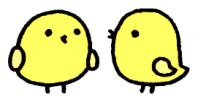




4がつ こんだてよていひょう



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
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだちようし} 体の調子を整えるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもにエネルギーのもとになる ^{しょくひん} 食品	
	1年生は給食がありません。				
11 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	590 kcal 27.1 g 22.5 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのこうみやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	
	ひじきのいために	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	ごま・あぶら・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	なめこ・はねぎ		
12 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	607 kcal 20.2 g 18.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	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	じゃがいも・カレールウ・あぶら	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レタス	あぶら・さとう	
13 (水)	リンゴチップいりパン	だっしふんにゅう	りんご	こむぎこ・ショートニング・さとう	619 kcal 25.2 g 21.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	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	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら さとう	
	わかめとツナのサラダ	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	ごま・さとう・ごまあぶら	
	くだもの		きよみオレンジ		
14 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	589 kcal 23.2 g 17.8 g 1.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	ぶたにく	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	
	ワントンスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ	こむぎこ・ごまあぶら	
15 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	597 kcal 23.8 g 15.8 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ (1~3年:2本 4~6年:3本)	ちくわ・たまご・あおのり		こむぎこ・あぶら	
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・いんげん	じゃがいも・しらたき・さとう	
	みそしる	みそ・わかめ・あぶらあげ	キャベツ・はねぎ		
18 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	576 kcal 27.0 g 18.4 g 2.2 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	さけ		マヨネーズ(たまご不使用)・パンこ	
	キャベツのソテー		キャベツ・こまつな・にんじん	あぶら	
	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	
	りんごゼリー		りんご	さとう	
19 (火)	ツナピラフ	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	こめ・むぎ・オリーブオイル	592 kcal 23.7 g 21.5 g 3.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スパニッシュオムレツ	たまご・チーズ・ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら	
	ごまソース			ごま・さとう	
	ポテたまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	
	やさいスープ		キャベツ・たまねぎ・にんじん		
20 (水)	ソフトめん			こむぎこ	611 kcal 25.6 g 18.7 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミートソース	とりにく・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	こむぎこ・バター・あぶら・さとう	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
	くだもの		ネーブルオレンジ		
21 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	586 kcal 27.5 g 14.4 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどんのぐ	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	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	
	ちゅうかコーンスープ	とうふ・たまご・わかめ	とうもろこし・にんじん	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>	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 <small>からだちようし ととの</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
入学・進級おめでとう献立 1年生の入学、2年生から6年生の進級を祝う献立です。					
22 (金)	せきはん	あずき		もちごめ・ごま	696 kcal 25.4 g 22.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ(2個)	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら・こむぎこ	
	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	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	とうにゅう	いちご	さとう	
25 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	655 kcal 27.6 g 23.7 g 2.4 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・でんぷん・あぶら さとう	
	にびたし	あぶらあげ	はくさい・こまつな・しめじ		
	みそしる	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
26 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	659 kcal 26.7 g 20.8 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボドウフ	とうふ・ぶたにく・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	あぶら・でんぷん・さとう	
	じゃがいものちゅうかサラダ		きゅうり・とうもろこし・にんじん	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
	くだもの		りんご		
27 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	632 kcal 26.3 g 21.8 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのたつたあげ (1~3年:1個 4~6年:2個)	さば	しょうが	でんぷん・こむぎこ・あぶら	
	だいこんおろし		だいこん	さとう	
	ごまあえ		キャベツ・こまつな・にんじん	ごま・さとう	
	みそしる	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	やきふ	
28 (木)	たけのこごはん		たけのこ	こめ・むぎ・あぶらあげ	546 kcal 21.1 g 19.9 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	とりにく・ぶたにく・えんどうまめ かつおぶし	キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	
	ポテトサラダ		きゅうり・にんじん	じゃがいも・さとう マヨネーズ(たまご不使用)	
	かきたまみそしる	たまご・みそ	たまねぎ・ほうれんそう・えのきたけ		

*都合により献立内容を変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。環境が変わり、ドキドキ・ワクワクしていることと思います。

2～6年生の給食は11日(月)から始まります。給食も大切な勉強の時間です。苦手なものが食べられるようになった、食べものについての知識が増えた、仲間と協力して給食の準備ができるようになったなど、この一年間の給食時間を通してみなさんが成長できることを願っています。

1年生の給食は12日(火)から始まります。初日は人気メニューの「カレーライス」が登場します。給食を食べて、楽しく元気に過ごしてください。



☆朝ごはんを食べて 元気に登校☆

わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときにはエネルギーが足りなくてぼーっとしています。朝ごはんを食べてエネルギーを補給して、元気に登校しましょう。



3つのグループをそろえてバランスよく食べよう！

食品は「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」「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。3つのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。給食の献立も3つのグループがそろうように考えられています。



きゅうしよくのみじたく



学校ホームページに、毎月の献立表と日々の給食写真を掲載しております。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