



4がっ 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 <small>しよくひん</small>	〈あかのなかま〉 おもに体をたくするもとになる食品 <small>しよくひん</small>	〈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 <small>しよくひん</small>		
平成30年度の給食が始まります。よろしくお願ひします。(1年生は10日からのスタートです。)						
9 (月)	わかめごはん(むぎいり)	★こめ・むぎ・ごま	わかめ		570 kcal 21.0 g 14.6 g 3.0 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき	☆ぶたにく	たまねぎ・さやいんげん・にんじん		
	かきたまじる		☆とうふ・たまご・みそ	だいこん・えのきだけ・★はねぎ		
	くだもの			きよみオレンジ		
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。						
10 (火)	1年生段階給食					
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			637 kcal 22.0 g 20.0 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・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・ふるねしょうが		
	ふくじんづけ			だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・なたまめ・しそ		
	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・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・ふるねしょうが		
	うずらのたまご		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・なたまめ・しそ			
グリーンサラダ	あぶら・ごま	ポークハム	キャベツ・★ブロッコリー・きゅうり とうもろこし			
11 (水)	1年生段階給食					
	ツナピラフ(むぎいり)	★こめ・むぎ・オリーブオイル	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	584 kcal 23.5 g 19.8 g 2.5 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	クラムチャウダー	じゃがいも・☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・しろはなまめ・あさり チーズ・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ		
	2～6年生					
	ツナピラフ(むぎいり)	★こめ・むぎ・オリーブオイル	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	オムレツ		☆たまご			
クラムチャウダー	じゃがいも・☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・しろはなまめ・あさり チーズ・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ			
12 (木)	1年生段階給食					
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			637 kcal 25.2 g 20.6 g 2.1 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	マーボードウフ	でんぷん・あぶら	☆とうふ・☆ぎゅうにく・だいす・みそ	たまねぎ・☆たけのこ・★はねぎ・にんじん にんにく・しょうが		
	ブルーベリーゼリー		かんてん	ブルーベリーかじゅう		
	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			
マーボードウフ	でんぷん・あぶら	☆とうふ・☆ぎゅうにく・だいす・みそ	たまねぎ・たけのこ・★はねぎ・にんじん にんにく・しょうが			
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		きゅうり・とうもろこし・にんじん			
ブルーベリーゼリー		かんてん	ブルーベリーかじゅう			
13 (金)	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、くんくん成長してください！					
	リンゴチップパン	☆こむぎこ・ショートニング	だっしふんにゅう	りんご	591 kcal 21.8 g 20.5 g 3.1 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	じゃがいも・☆こむぎこ・バター・あぶら	ポークウィンナー・☆だいす・ベーコン	たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん さやいんげん		
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・とうもろこし		
くだもの			いちご			
16 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			561 kcal 21.5 g 19.4 g 2.0 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	キャベツいりとりつくね	でんぷん	とりにく・ぶたにく・えんどうまめ かつおぶし	キャベツ・しょうが・にんにく		
	きりぼしだいこんとぶたにくの いために	ごま・あぶら	☆ぶたにく・さつまあげ	☆もやし・キャベツ・きりぼしだいこん		
	みそしる		☆とうふ・みそ	なめこ・★はねぎ		
くだもの			ネーブルオレンジ			

※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。

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 <small>しよくひん</small>	〈あかのなかま〉 おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	〈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 <small>しよくひん</small>	
17 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			586 kcal 26.5 g 22.6 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さげのからしマヨネーズやき	マヨネーズ・★パンこ	さげ		
	あおなのびたし			キャベツ・★こまつな・えのきだけ	
	みそしる		☆とうふ・みそ・★あぶらあげ	たまねぎ・★はねぎ	
18 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			584 kcal 23.9 g 14.6 g 1.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	でんぷん・あぶら・ごまあぶら	☆ぶたにく・いか・かまぼこ	キャベツ・たまねぎ・☆だけのこ・☆もやし ★こまつな・にんじん・☆ほししいだけ	
	フルーツジュレ		★ぎゅうにゅう	みかん・パインアップル・もも・ぶどう (かんづめ)	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま	かたくちいわし		
19 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			612 kcal 23.7 g 20.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	でんぷん・あぶら	ししゃも	しょうが	
	ひじきのいために	ごま・あぶら	さつまあげ・だいず・☆ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	やきふ	みそ・わかめ	たまねぎ・ほうれんそう	
ヨーグルト		ヨーグルト			
20 (金)	ソフトめん	☆こむぎこ			594 kcal 24.1 g 18.9 g 2.9 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	とりにく・だいず・☆ぎゅうにく・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 セロリー・にんにく・ぶるねしょうが・パセリ	
	フレンチサラダ	あぶら	ポークハム	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	
23 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			689 kcal 28.4 g 27.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さかなとだいずのナッツあえ	カシューナッツ・でんぷん・あぶら・ごま	さわら・だいず	ぶるねしょうが	
	さんしょくあえ	ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそしる		☆とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
24 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			629 kcal 25.2 g 21.9 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのおろしかけ				
	さばのたつたあげ だいこんおろし	あぶら・でんぷん・☆こむぎこ	さば	ぶるねしょうが だいこん	
	ごまあえ	ごま		キャベツ・★こまつな・にんじん	
みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ		
25 (水)	だけのごはん	★こめ・むぎ	☆あぶらあげ	だけのこ	519 kcal 21.4 g 14.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっと	★じゃがいも・でんぷん・あぶら	さかなすりみ(くち)	★こまつな	
	ツナのあえもの		まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	☆とうふ・とりにく	だいこん・ごぼう・にんじん・★はねぎ	
入学・進級おめでとう献立					
27 (金)	せきはん	☆もちこめ・ごま	あずき		669 kcal 17.2 g 20.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	★じゃがいも・パンこ	★ぶたにく	たまねぎ	
	むしキャベツ			キャベツ	
	ゴマソース	ごま			
	すましじる		かまぼこ	たまねぎ・★ほうれんそう	
	おたのしみデザート	こめこ・あぶら・ココア	とうにゅう		

※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。

26日(木)は、1~4年生が遠足のため、全学年で給食がありません。5・6年生もお弁当の用意をお願いします。

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、10日より給食が始まります。給食になれるため、10日から12日までは、段階給食になります。完全な食事量ではありませんので、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、よろしくお願いします。

●調理員

稲村 康子(いなむら やすこ)
小池 泉(こいけ いずみ)
高橋 芳美(たかはし よしみ)
杉山あかね(すぎやま あかね)
小川 弘美(おがわ ひろみ)
邑井 治美(むらい はるみ)
渡邊 真実(わたなべ まみ)
花房 枝里(はなぶさ えり)
横江 美幸(よこえ みゆき)
木村 睦子(きむら むつこ)

●栄養士

中村 久美(なかむら くみ)