



9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> | おもに体をつくるもとになる食品 <small>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>しよくひん</small> | |
| 3 (月) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 606 kcal 19.2 g 18.1 g 3.0 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・チーズ・だっしふんにゅう | 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 | |
| | 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 | |
| | フレンチサラダ | あぶら | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レタス | |
| 4 (火) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 603 kcal 24.2 g 18.8 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | にしよこそぼろどん | | | | |
| | とりそぼろ | あぶら・でんぷん | とりにく・だいず | にんじん・さやいんげん・☆ほししいたけ しょうが | |
| | いりたまご | あぶら | ☆たまご | | |
| | 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 | |
| 5 (水) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 591 kcal 27.8 g 20.7 g 2.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | さばのカレー・チーズやき | | さば・チーズ | | |
| | やさしいソテー | アーモンド・あぶら | | キャベツ・とうもろこし・にんじん・ピーマン | |
| | 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 | |
| 6 (木) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 642 kcal 28.2 g 21.4 g 2.0 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 | キャベツ・たまねぎ・☆たけのこ・☆もやし チンゲンサイ・にんじん・☆ほししいたけ | |
| | うすらのたまごのしょうゆに | | ☆うすらのたまご | | |
| | いんげんまめとじゃこの あまからあげ | アーモンド・あぶら・でんぷん・ごま | いんげんまめ・ちりめんじゃこ | | |
| 7 (金) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 619 kcal 21.2 g 19.6 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | キャベツいりひらつくね | 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 | |
| | じゃがいものちゅうかさ | ★じゃがいも・ごま・ごまあぶら | | きゅうり・にんじん | |
| | ちゅうかコーンスープ | でんぷん | ☆とうふ・たまご | とうもろこし・★はねぎ・にんじん ☆ほししいたけ | |
| | くだもの | | | なし | |
| 10 (月) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 590 kcal 22.5 g 18.9 g 2.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | マーボーなす | あぶら・でんぷん | とりにく・☆ぎゅうにゅう・だいず・みそ | なす・たまねぎ・☆たけのこ・★はねぎ にんじん・にんにく・しょうが | |
| | とうふとチンゲンサイのスープ | ごま・あぶら | ☆とうふ・ベーコン | たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | |
| 11 (火) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 575 kcal 26.0 g 22.3 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | さけのキャロットやき | マヨネーズ・パンこ | さけ | ★にんじん | |
| | さんしょくあえ | ごま | | キャベツ・きゅうり・にんじん | |
| | きのこスープ | | ベーコン | たまねぎ・たまごだけ・★しめじ・★はねぎ | |
| 12 (水) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 620 kcal 22.4 g 20.5 g 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | ★ぎゅうにゅう | | |
| | とうふのチリソース | あぶら・ごまあぶら | とうふ・とりにく・だいず | トマトピューレ・☆たけのこ・★はねぎ にんじん・にんにく・しょうが | |
| | やきぎょうざ | こむぎこ・パンこ・でんぷん・こめこ | ぶたにく | キャベツ・たまねぎ・ニラ・ねぎ ふるねしょうが・にんにく | |
| エリンギソテー | アーモンド・オリーブオイル | | ★こまつな・★エリンギ | | |
| 13 (木) | むぎいりごはん | ★こめ・むぎ | | | 609 kcal 22.5 g 21.2 g 2.2 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 | |
| | ごまあえ | ごま | | キャベツ・★こまつな・にんじん | |
| | とんじる | ★じゃがいも・こんにゃく | ☆とうふ・☆ぶたにく・みそ | だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん | |
| くだもの | | | きよほう | | |

※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。

○太字は秋が旬の食べ物です。

| 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〉 | 〈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> | おもにからだをつくるもとになる食品 <small>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>しよくひん</small> | |
| 14 (金) | ちゅうかめん ぎゅうにゅう ジャージャーめんつけじる もやしとコーンのちゅうかあえ れいとうみかん | ☆こむぎこ ごま・でんぶん・ごまあぶら・あぶら ごまあぶら | ★ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・みそ | たまねぎ・☆だけのこ・★はねぎ・にんじん ☆ほししいたけ・にんにく・しょうが ☆もやし・きゅうり・とうもろこし みかん | 636 kcal 26.3 g 20.8 g 3.4 g |
| 19 (水) | ふるさと給食の日こんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう さといもみしまコロッケ あおなのソテー ぐたくさんじる | 三島の特産品を知ろう！今日は三島市でとれた里芋を使った里芋みしまコロッケの献立です。その他、ソテーの小松菜、具だくさん汁の葉ねぎも三島市産です。 ★こめ・むぎ ★さといも・あぶら・パンこ・こむぎこ あぶら こんにゃく | ぶたにく ハム ☆なまあげ・みそ | たまねぎ ★こまつな・たまねぎ・とうもろこし だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん | 553 kcal 17.1 g 18.8 g 2.0 g |
| 20 (木) | ツナピラフ ぎゅうにゅう ジャーマンポテト かぼちゃのクリームスープ かこうござかな | ★こめ・むぎ・オリーブオイル ★じゃがいも・あぶら ☆こむぎこ・バター・あぶら ごま | まぐるあぶらづけ ★ぎゅうにゅう ウィンナー ★ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ だっしふんにゅう かたくちいわし | たまねぎ・にんじん・グリーンピース たまねぎ・パセリ たまねぎ・かぼちゃ・★しめじ・にんじん パセリ | 619 kcal 25.8 g 18.5 g 2.5 g |
| 21 (金) | じゅうごやこんだて わかめごはん ぎゅうにゅう がんにのつけ おひたし みそしる つきみだんご | 今年 <small>ことし</small> の十五夜 <small>じゅうごや</small> は9月24日 <small>がつ</small> 。十五夜のお月様 <small>いちはねん</small> は一年で最も美しい満月 <small>まんげつ</small> だといわれています。十五夜には、その時期に収穫された野菜や団子をお月様にお供えて、秋の収穫に感謝をします。 ★こめ・むぎ・ごま あぶら さといも こめこ・おおむぎこ・でんぶん | わかめ ★ぎゅうにゅう とうふ・ひじき みそ・わかめ・☆あぶらあげ | にんじん・ごぼう キャベツ・★こまつな・とうもろこし たまねぎ・★はねぎ | 590 kcal 18.4 g 16.1 g 3.1 g |
| 25 (火) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ごもくまめ かきたまみそしる | ★こめ・むぎ こんにゃく | ★ぎゅうにゅう さわら だいず・とりにく・ちくわ・こんぶ ☆とうふ・たまご・みそ・くきわかめ | しょうが ごぼう・にんじん・グリーンピース だいこん・★はねぎ・にんじん | 590 kcal 30.3 g 18.7 g 2.5 g |
| 26 (水) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる くだもの | ★こめ・むぎ ★じゃがいも・しらたき | ★ぎゅうにゅう ☆ぶたにく ☆とうふ・みそ・わかめ・あぶらあげ | たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・★はねぎ なし | 569 kcal 20.4 g 12.7 g 2.2 g |
| 27 (木) | あきのみかくこんだて さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき だいこんおろし あおなのアーモンドあえ みそしる | 秋 <small>あき</small> はおいしい食べ物がいっぱい♪さつまいもやさんまは秋になるとおいしくなる食べ物です。 ★こめ・★さつまいも・むぎ・ごま アーモンド | ★ぎゅうにゅう さんま みそ・☆あぶらあげ | だいこん キャベツ・★こまつな・にんじん たまねぎ・とうがん・★はねぎ | 635 kcal 24.8 g 26.1 g 3.3 g |
| 28 (金) | こくとういりロールパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ グリーンサラダ ミニトマト | ☆こむぎこ・ショートニング ★じゃがいも・☆こむぎこ・バター・あぶら あぶら | だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう ☆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 キャベツ・きゅうり・★こまつな・とうもろこし ミニトマト | 593 kcal 22.9 g 20.2 g 2.1 g |

※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。

○太字は秋が旬の食べ物です。

☆毎日の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のせていますので、ご覧ください。

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

三島市立北小学校

検索



月見団子の始まり

秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作り、1年の中で最も明るく美しいといわれる「中秋の名月」にお供えしたのが月見団子の始まりです。この月が別名「いも名月」とも言われることから、里芋に似せた形の団子を作る地域もあります。団子と一緒に芋や秋の果物、お神酒をおそなえし、すすきを飾ります。すすきはたわむしに実った稲穂に見立てています。