



10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>しょくひん</small>	〈あかのなかま〉 おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
1 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			580 kcal 21.3 g 15.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ふくめに	★さといも・こんにやく	とりにく・☆なまあげ	☆だけのこ・れんこん・にんじん さやいんげん	
	おこのみめ	でんぷん・あぶら	いんげんまめ・あおのり		
	みそしる		みそ・わかめ	だいこん・★こまつな	
2 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			618 kcal 22.0 g 17.4 g 1.3 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	ピーマン・☆だけのこ・にんにく・しょうが	
	えのきとたまごのスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ	
	ピーチゼリー			もも	
3 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			535 kcal 21.0 g 16.3 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご		☆たまご		
	ひじきのいために	ごま・あぶら	だいす・さつまあげ・☆ひじき		
	けんちんじる	★さといも・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	
	のりふりかけ	ごま・でんぷん・こむぎはいが	のり・ひじき・かつお・こんぶ		
4 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			568 kcal 23.4 g 17.7 g 1.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのしょうがいため	あぶら	☆ぶたにく	たまねぎ・ピーマン・しょうが・にんにく	
	ちゅうかサラダ	ごま・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ(こむぎこ)・ごまあぶら	ナルト・わかめ	はくさい・たまねぎ・★はねぎ	
5 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			548 kcal 21.7 g 16.8 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にじますのかばやき	でんぷん・あぶら・ごま	☆にじます		
	にびたし		あぶらあげ	★こまつな・キャベツ・えのきだけ	
	みそしる	じゃがいも	みそ・くきわかめ	たまねぎ・★はねぎ	
9 (火)	ツナごはん	★こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	☆だけのこ・にんじん・さやいんげん	520 kcal 26.9 g 13.9 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	いかのこうみやき	ごまあぶら	いか・みそ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	
	こぶきいも	じゃがいも	あおのり		
	かきたまみそしる		たまご・みそ	たまねぎ・ほうれんそう・えのきだけ	
10 (水)	目の愛護テ-献立	ブルーベリーやブドウに含まれる紫色の色素、アントシアニンは、目によいとされています。			635 kcal 29.0 g 23.1 g 2.3 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	でんぷん	☆なまあげ・☆ぶたにく・みそ	にんじん・さやいんげん・☆しいだけ しょうが	
	こんさいとまめのスープ		だいす・ウィンナー	だいこん・キャベツ・にんじん・★エリンギ	
	ブルーベリーゼリー		かんてん	ブルーベリー	
11 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			622 kcal 26.7 g 20.0 g 2.0 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		
	さつまいもとだいすのサラダ	★さつまいも・マヨネーズ(ノンエッグ)	だいす	きゅうり	
	かきたまじる	でんぷん	☆とうふ・たまご	たまねぎ・★はねぎ	
12 (金)	ソフトめん	☆こむぎこ			624 kcal 26.8 g 20.5 g 3.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	カレーソース	じゃがいも・カレールー・あぶら	☆ぎゅうにく・チーズ・だしづんにゅう	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが パセリ	
	あおなのソテー	オリーブオイル	ハム	★こまつな・★エリンギ・とうもろこし	
	あじつけかこうごさかな	ごま	かたくちいわし		
15 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			651 kcal 24.1 g 23.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さんまのかぼすレモンに	でんぷん	さんま	かぼす・レモン	
	キャベツのおかかチーズあえ		かつおけずりぶし・チーズ	キャベツ・チンゲンサイ	
	みそしる	★さつまいも	☆なまあげ・みそ・くきわかめ	★はねぎ	
	なし			なし	
16 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			591 kcal 25.6 g 16.4 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	おやこどん		☆たまご・とりにく・かまぼこ	たまねぎ・☆だけのこ・★しめじ・にんじん グリーンピース・☆しいだけ	
	みそしる		みそ・あぶらあげ	キャベツ・★こまつな	
	りんご			りんご	
17 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			571 kcal 27.1 g 18.3 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・ごまあぶら	さば	にんにく・しょうが	
	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	
	とんじる	★さといも・こんにやく	☆とうふ・☆ぶたにく・みそ	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	

※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>しょくひん</small>	〈あかのなかま〉 おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
	ふるさと給食の日献立	三島市でとれたあま〜いさつまいもを使った三島甘藷コロッケです。甘藷とはさつまいものことをいいます。			
18 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かんしょみしまコロッケ ツナのあえもの にくだんごスープ こんぶのつくだに	★こめ・むぎ ★さつまいも・あぶら・こむぎこ・こめこ はるさめ・でんぶん・パンこ ごま	 とうにゅう・だいすこ まぐろあぶらづけ とりにく・だいす こんぶ	 キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・だいこん・★はねぎ	610 kcal 19.5 g 20.0 g 1.5 g
	十三夜献立	じゅうごごに次いで美しい月が見られる十三夜は別名「粟名月」とも言われます。そのため、十三夜献立は、栗おこわにします。			
19 (金)	くりおこわ ぎゅうにゅう キャベツいりつくね ごぼうサラダ すましじる	★こめ・もちこめ・くり でんぶん マヨネーズ(ノンエッグ)・ごま	とりにく とりにく・ぶたにく・えんどうまめ かつおぶし かまぼこ・わかめ	にんじん キャベツ・しょうが・にんにく ごぼう・きゅうり・にんじん たまねぎ・☆たけのこ・★はねぎ	621 kcal 19.3 g 20.4 g 2.7 g
22 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき ごまあえ みそしる ヨーグルト	★こめ・むぎ ごま ごま	★ぎゅうにゅう さけ ☆なまあげ・みそ・くわかめ ヨーグルト	 キャベツ・★こまつな・にんじん だいこん・★はねぎ	562 kcal 28.5 g 15.4 g 2.0 g
23 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ じゃがいものちゅうかサラダ きっかみかん	★こめ・むぎ でんぶん・あぶら じゃがいも・ごま・ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ☆とうふ・☆きゅうにく・だいす・みそ みかん	たまねぎ・☆たけのこ・★はねぎ・にんじん にんにく・しょうが きゅうり・とうもろこし・にんじん	655 kcal 25.4 g 20.5 g 2.1 g
24 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ やさいソテー みそしる	★こめ・むぎ パンこ・こむぎこ・あぶら コーンフラワー・ライむぎこ アーモンド・あぶら	★ぎゅうにゅう ししゃも ☆とうふ・みそ・わかめ	 キャベツ・★こまつな・とうもろこし たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ	582 kcal 21.4 g 20.1 g 2.2 g
25 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのミックスあげ きゅうりのカリカリづけ みそしる	★こめ・むぎ ★さつまいも・カシューナッツ・あぶら でんぶん ごま・ごまあぶら	★ぎゅうにゅう とりにく・だいす ☆とうふ・みそ	 にんじん・えだまめ きゅうり・たくあん なめこ・★はねぎ	687 kcal 24.4 g 24.0 g 2.5 g
26 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごぼういりハッシュドポーク グリーンサラダ りんご	★こめ・むぎ ☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう ☆ぶたにく・だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・ごぼう・トマト(かんづめ) にんじん・グリーンピース・にんにく・しょうが キャベツ・★こまつな・きゅうり とうもろこし りんご	619 kcal 21.3 g 16.8 g 1.7 g
29 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに みそしる りんご	★こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・でんぶん	★ぎゅうにゅう ぶたにく・だいす みそ・くわかめ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ☆しいたけ・しょうが だいこん・★はねぎ りんご	602 kcal 18.3 g 17.3 g 1.8 g
30 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きりほしだいこんのもの くたくさんじる	★こめ・むぎ ☆こむぎこ・あぶら あぶら こんにゃく	★ぎゅうにゅう ちくわ・たまご・あおのり まぐろあぶらづけ・あぶらあげ ☆なまあげ・みそ	 きりほしだいこん・にんじん・グリーンピース ☆しいたけ だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	597 kcal 24.2 g 19.0 g 2.3 g
31 (水)	ハンバーガー バーガーパン ハンバーグ きのこソース ぎゅうにゅう フレンチサラダ ハロウィンパンプキンスープ	★こめ・むぎ ☆こむぎこ・ショートニング パンこ あぶら	★ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ☆とりにく・☆ぶたにく ★ぎゅうにゅう しほはなままめ・チーズ だっしふんにゅう	 たまねぎ・しょうが たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ キャベツ・きゅうり・とうもろこし レタス たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・ハセリ	608 kcal 27.7 g 21.6 g 2.6 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。

○減塩のススメ

平成30年8月1日から、学校給食において摂取したい栄養量の規準を示した「学校給食摂取基準」が改正されました。これは家庭における食生活の変化を踏まえた改正となっています。主なものとして、こどもたちの食塩摂取状況の改善がなかなか進んでいない実態(摂りすぎ)に基づき、ナトリウム(食塩)の摂取基準が2.5g→2.0g(8~9歳児童)に変更されました。減塩のためには、料理に汁をきかせる、味つけに香辛料や酢を活用する、フライに必要な以上にソースをかけない等の工夫があげられます。給食でも減塩に取り組んでまいりますので、御家庭でも減塩の工夫をよろしく願致します。

