



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 <small>しよひん</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>しよひん</small>	
1 (金)	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いわいしたり、ひしもちやひなあられを食べたりします。			628 kcal 23.2 g 16.0 g 2.6 g
	てまぎすし				
	すめし	★こめ			
	やきのり		のり		
	ツナそぼろ	ごま	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・★にんじん・★ほししいたけ	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	おかかチーズあえ		チーズ・かつおけすりぶし	★キャベツ・★こまつな	
	すましじる		★とうふ・かまぼこ	たまねぎ・えのきだけ・なのはな	
ひなあられ	こめ・でんぷん	こんぶ・あおのり	トマト・ほうれんそう		
4 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			558 kcal 23.1 g 16.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご		たまご		
	ちくぜんに	こんにゃく・あぶら	とりにく・ちくわ	ごぼう・れんこん・★たけのこ・にんじん さやいんげん	
	みそじる		★とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ	
	かつおぶりかけ	ごま	いわしけすりぶし・かつおけすりぶし		
5 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			614 kcal 27.2 g 17.0 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	エビのこうみあえ	でんぷん・あぶら・ごまあぶら	エビ・しろいんげんまめ	ニラ・にんにく	
	さんしょくあえ			★キャベツ・ぎゅうり・にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	★とうふ・たまご・わかめ	とうもろこし・★はねぎ・にんじん	
6 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			566 kcal 27.2 g 13.9 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さけのクリームソースかけ				
	さけのソテー	オリーブオイル	さけ		
	クリームソース	★こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・ベーコン・しろはなまめ	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	
	こふきいも	じゃがいも	あおのり		
やさいスープ			★キャベツ・たまねぎ・にんじん		
7 (木)	おたのしみ給食	きなこ・シナモン・ココア・さとうから、各クラス好きな味を選びました。お楽しみに☆			647 kcal 20.2 g 20.2 g 2.3 g
	あげパン	★こむぎこ・ショートニング・あぶら (ココア)	だっしふんにゅう・(きなこ)		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	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	
	フルーツジュレ	アセロラゼリー		もも・パイン・りんご・みかん	
8 (金)	カレーごはん	★こめ・むぎ			613 kcal 24.7 g 20.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	あぶら	だいず・★ぎゅうにく・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	リンゴサラダ	あぶら		★キャベツ・ぎゅうり・りんご	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま	かたくちいわし		
11 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			634 kcal 25.8 g 20.8 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・だいず・みそ	たまねぎ・★たけのこ・★はねぎ・にんじん しょうが・にんにく	
	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		ぎゅうり・とうもろこし・にんじん	
	くだもの			いちご	
12 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			537 kcal 22.8 g 16.8 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		しししゃも		
	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	
	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	

※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。

※果物は、気候等の状況によって変更になる場合があります。

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>しよひん</small>	〈あかのなかま〉 おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよひん</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>しよひん</small>		
13 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			584 kcal 21.9 g 20.1 g 2.0 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら	☆ぎゅうにく	JA三島函南さんから無償でいただいたミニトマトです。		ピーマン・☆たけのこ・にんにく・しょうが
	わかめスープ	ごま・あぶら	ベーコン・わかめ			たまねぎ・えのきだけ・パセリ
	ミニトマト			★ミニトマト		
※1年生は、校外学習のため、給食がありません。(なかよし1年生は給食があります。)						
14 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			567 kcal 24.9 g 17.2 g 1.9 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	さばのおこうじやき		さば			
	あおなのアーモンドあえ	アーモンド				★キャベツ・★こまつな・★にんじん
	みそしる	じゃがいも	みそ			たまねぎ・★はねぎ
くだもの				きよみオレンジ		
15 (金)	ちゅうかめん	☆こむぎこ			696 kcal 28.0 g 27.1 g 3.7 g	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	ジャージャーめんつけじる	ごま・でんぶん・ごまあぶら・あぶら	☆ぎゅうにく・だいず・みそ			たまねぎ・☆たけのこ・★にんじん・★はねぎ にんにく・しょうが
	やきぎょうざ	こむぎこ・パンこ・でんぶん・こめこ	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・ニラ・ねぎ・しょうが にんにく
	エリンギステーキ	アーモンド・あぶら				★こまつな・★エリンギ
18 (月)	卒業・進級 おいおい献立		6年生の卒業、1年生から5年生の進級をお祝いして、お赤飯でお祝い献立です。デザートは、1月に6年生が行ったデザート選挙で、見事当選を勝ち取ったもちクリームアイスです。			660 kcal 24.1 g 21.0 g 2.1 g
	せきはん(ごましお)	もちこめ・ごま	あずき			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう			
	エビフライ	パンこ・あぶら・でんぶん・こむぎこ	エビ・だいずこ			
	ヒレカツ	パンこ・あぶら・でんぶん・こむぎこ	ぶたにく・だいずこ			
	おひたし		かつおすけりぶし		★キャベツ・★こまつな・とうもろこし	
	すましじる		ナルト・わかめ		たまねぎ・★はねぎ	
	もちクリームアイス	もち・あぶら	だっしふんにゅう			

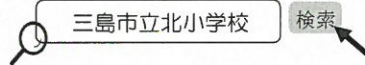
※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

※果物は、気候等の状況によって変更になる場合があります。

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



3月18日(月)で、今年度の給食が終了します。一年間、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ひます。
どうぞよろしくお願ひいたします。



げんきに1ねんすごせたかな?

げんきレンジャー登場!
ぼくたち、げんきレンジャーの得意ワザを自分のものにして、春休みを元気にすごし、みんな元気に新しい学年にすすもうね!



たべるんジャー



得意ワザは、時間を決めて食べる「ジャストタイムあやつ」。お皿に分けて量もきめてから食べようね。頭で考えて食べる頭脳ワザなのだ。

あらうんジャー



得意ワザは、「食べる前のせっけん手洗い」。体に菌をさするウイルスや細菌をシャットアウトする基本ワザなのだ。

みがくんジャー



得意ワザは、「歯べたら歯みがき」。口のなかいつもスッキリワザなのだ! 鏡でみがき直しがないかもチェックできると、さらにいいぞ!

うごくんジャー



得意ワザは、「そよかぜさんぽ」。香を探しに出かけるワザなのだ。でも車の多い道路や、海や川など危ない場所には近づかないでね。

ねるんジャー



得意ワザは、「きまった時間に寝て起きるワザ」。休み中もなるべくきまった時間に寝て、きまった時間に起きようね。



3月13日(水)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てたミニトマトです。

ひな祭りの食べ物

ちらしずし
菜の花やたいのんぶ、えびなどをあしらいます。彩りが美しく女の子のお祭りにはぴったりです。

はまぐりのお吸い物
同じ貝としが貝がらが含まないことから「よい相」とはばれますように」と願います。はまぐりからは上品な味のだしもとれます。

ひしもち
赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。

ひななれ
ももとは、ひしもちをごまかく砕いて作ったなれです。関東では甘いポン菓子(餠米)になりました。

白酒
もち米やみりんで作るお酒。子どもはアルコールのない甘酒やジュースで楽しみましょう。