



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>	
平成31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9日からのスタートです。)					
8 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが かきたまじる のりふりかけ くだもの	★こめ・むぎ じゃがいも・しらたき でんぷん ごま	★ぎゅうにゅう ☆ぶたにく ☆とうふ・たまご のり	たまねぎ・にんじん・さやいんげん たまねぎ・★はねぎ きよみオレンジ	570 kcal 21.0 g 14.6 g 3.0 g
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。					
9 (火)	1年生段階給食				
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ふくじんづけ	★こめ・むぎ じゃがいも・カレー・あぶら	★ぎゅうにゅう 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 だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	626 kcal 19.9 g 18.1 g 2.9 g
9 (火)	2~6年生				
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ふくじんづけ フレンチサラダ くだもの	★こめ・むぎ じゃがいも・カレー・あぶら あぶら	★ぎゅうにゅう とりにく・だっしふんにゅう・チーズ ハム	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 だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レタス りんご	
10 (水)	1年生段階給食				
	ツナピラフ(むぎいり) ぎゅうにゅう コーンポタージュ ブルーベリーゼリー	★こめ・むぎ・オリーブオイル ☆こむぎこ・バター・あぶら	まぐろあぶらづけ ★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう ★なまクリーム かんでん	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース とうもろこし・たまねぎ・にんじん・パセリ ブルーベリーかじゅう	621 kcal 23.6 g 20.4 g 2.4 g
10 (水)	2~6年生				
	ツナピラフ(むぎいり) ぎゅうにゅう オムレツ コーンポタージュ ブルーベリーゼリー	★こめ・むぎ・オリーブオイル ☆こむぎこ・バター・あぶら	まぐろあぶらづけ ★ぎゅうにゅう ☆たまご ★ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう ★なまクリーム かんでん	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース とうもろこし・たまねぎ・にんじん・パセリ ブルーベリーかじゅう	
11 (木)	1年生段階給食				
	リンゴチップパン ぎゅうにゅう じゃがいもとウィンナーのトマトに くだもの	☆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	だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう ポークウィンナー・ベーコン・☆だいす	りんご たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん さやいんげん いちご	615 kcal 22.1 g 22.8 g 2.6 g
11 (木)	2~6年生				
	リンゴチップパン ぎゅうにゅう じゃがいもとウィンナーのトマトに やさいソテー くだもの	☆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 アーモンド・あぶら	だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう ポークウィンナー・ベーコン・☆だいす	りんご たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん さやいんげん キャベツ・★こまつな・とうもろこし いちご	
1年生もよいよ完全に給食スタートです! もりもり食べて、くんぐん成長してください!					
12 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう キャベツいりとりつくね きりほしだいこんとぶたにくの いために みそしる	★こめ・むぎ でんぷん ごま・あぶら	★ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく・えんどうまめ かつおぶし ☆ぶたにく・さつまあげ ☆とうふ・みそ・わかめ	キャベツ・しょうが・にんにく ☆もやし・キャベツ・きりほしだいこん たまねぎ・★はねぎ	541 kcal 20.2 g 19.1 g 2.1 g
15 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ うすらのたまご おこのみまめ	★こめ・むぎ でんぷん・あぶら・ごまあぶら あびら・でんぷん	★ぎゅうにゅう ぶたにく・いか・かまぼこ ☆うすらのたまご しろいんげんまめ・きなこ	キャベツ・たまねぎ・☆たけのこ・☆もやし ★こまつな・にんじん・☆ほししいたけ	603 kcal 26.1 g 18.9 g 1.4 g
16 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのからしマヨネーズやき やさいソテー ポテトスープ	★こめ・むぎ マヨネーズ・☆パンこ あぶら じゃがいも・あぶら	★ぎゅうにゅう さけ ベーコン	チンゲンサイ・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・★はねぎ	585 kcal 25.7 g 21.8 g 2.0 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。

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>	
17 (水)	ソフトめん	☆こむぎこ			599 kcal 23.2 g 18.8 g 3.0 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	☆ぎゅうにく・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 セロリー・マッシュルーム・にんにく しょうが・パセリ	
	グリーンサラダ	あぶら		キャベツ・きゅうり・とうもろこし ★こまつな	
	くだもの			きよみオレンジ	
18 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			609 kcal 22.7 g 20.4 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら コーンフラワー・ライむぎこ	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	
	けんちんじる	じゃがいも・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	
19 (金)	むぎいりごはん	☆こむぎこ			618 kcal 19.6 g 15.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	ごまあぶら・あぶら	とうふ・とりにく・だいず	トマトピューレ・☆たけのこ・にんじん ★はねぎ・★トマトソース・にんにく しょうが	
	ポテトのゴマドレッシング	じゃがいも・ごまあぶら・ごま		きゅうり	
	フルーツゼリー			パイン・もも	
22 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			659 kcal 27.3 g 25.9 g 2.5 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・ごま・あぶら	さわら・だいず	しょうが	
	さんしょくあえ	ごま	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそじる		みそ・わかめ	だいこん・★こまつな	
23 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			529 kcal 22.8 g 18.6 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とりのゴマソース				
	とりのソテー		とりにく	にんにく・しょうが	
	ゴマソース	ごま		トマトピューレ	
エリンギソテー	バター		チンゲンサイ・★エリンギ		
やさいスープ			キャベツ・たまねぎ・にんじん		
1・2年生は、遠足のため給食がありません。(なかよしの1・2年生は給食があります。)					
24 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			620 kcal 25.8 g 21.4 g 2.5 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	でんぷん・あぶら・☆こむぎこ	さば	しょうが	
	だいこんおろし			だいこん	
ごまあえ	ごま		キャベツ・★こまつな・にんじん		
みそじる		☆とうふ・みそ・くきわかめ	たまねぎ・★はねぎ		
3・4年生、なかよし全学年は、遠足のため給食がありません。					
25 (木)	エビピラフ(むぎいり)	★こめ・むぎ・オリーブオイル	えび・だいず	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・にんにく・パプリカ	585 kcal 25.7 g 16.8 g 3.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウィンナー	たまねぎ・さやいんげん	
	にくだんごスープ	でんぷん・パンこ	とりにく・だいず	たまねぎ・だいこん・★こまつな	
	くだもの			きよみオレンジ	
入学・進級おめでとう献立					
26 (金)	せきはん	☆もちこめ・こめ・ごま	あずき		644 kcal 20.3 g 20.5 g 2.4 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	
	ツナとこまつなのごまあえ	ごま	まぐろあぶらづけ	キャベツ・★こまつな・にんじん	
	すましじる		かまぼこ・わかめ	たまねぎ・☆たけのこ・★はねぎ	
	おいしいいちごゼリー	あぶら	とうにゅう	いちご	

※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。

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、よろしくお願い申し上げます。

●調理員

稲村 康子(いなむら やすこ)
杉山 由佳(すぎやま ゆか)
高橋 芳美(たかはし よしみ)
川口 晶美(かわぐち まさみ)
小川 弘美(おがわ ひろみ)
畠井 治美(むらい はるみ)
佐野 有子(さの ゆうこ)
花房 枝里(はなぶさ えり)
横江 美幸(よこえ みゆき)

●栄養士

中村 久美(なかむら くみ)