



5月こんだてよていひょう 北上小学校

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			Iエネルギー kcal 食塩相当量 (g)
		<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>からだ</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>からだ ちょうし ととの</small>	
1 (水)	うどん	こむぎこ			667 3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーじる	カレールウ	とりにく かまぼこ スキムミルク こなチーズ	にんじん たまねぎ にんにく はねぎ	
	桜えびしゅうまい	こむぎこ 豚脂 かたくりこ さとう	すけそうだら さくらえび	たまねぎ	
	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ	
2 (木)	ミルクプリン	プリンのもと さとう	スキムミルク ぎゅうにゅう		584 2.2
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくだんごの (だんご)	あぶら かたくりこ パンこ さとう	とりにく (むね、レバー)	たまねぎ にんじん はねぎ	
7 (火)	みそしる		とうふ	いんげん にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ	634 2.8
	むぎいりごはん	こめ むぎ		たまねぎ はだいこん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	あぶら さとう	ぶたにく	パセリ	
	きのこスープ	じゃがいも	あおのり	にんじん たけのこ しめじ えのきたけ	
8 (水)	くだもの			こまつな	566 1.6
	むぎいりごはん	こめ むぎ		たまねぎ はねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	きびなごフライ	あぶら パンこ ごま こめ こむぎこ	きびなご	こまつな キャベツ	
	ごまあえ	ごま さとう			
9 (木)	みそしる	じゃがいも	わかめ		654 2.4
	むぎいりごはん	こめ むぎ		たまねぎ はねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	あぶら カレールウ	ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ にんにく にんじん グリーンピース	
10 (金)	シーフードサラダ	さとう ごまあぶら	えび いか	レタス きゅうり キャベツ コーン	614 2.4
	チキンライス	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ しめじ グリンピース	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポテまめサラダ	じゃがいも マヨネーズ	だいず ポークハム	きゅうり にんじん	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
13 (月)	くだもの			きよみオレンジ	547 2.9
	グリンピースごはん	こめ むぎ		グリンピース	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ たまご あおのり		
	にびたし	ごま		こまつな もやし にんじん	
14 (火)	かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	えのきたけ はねぎ	617 1.6
	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	あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ はねぎ	
	ちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら ごま	ポークハム	レタス きゅうり キャベツ コーン	
15 (水)	くだもの			メロン	652 2.4
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのわふうマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ みそ		
	ひじきのいために	あぶら さとう	ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ	さやいんげん	
16 (木)	とんじる	じゃがいも こんにゃく	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	661 1.7
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぶたにく	たけのこ ピーマン にんにく ぶるね	
	ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	ほししいたけ コーン はねぎ	
17 (金)	くだもの			はっさく	655 1.9
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	あぶら パンこ こむぎこ	ししゃも		
	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ	
19 (日)	* 三島市民家族団らんの日 * 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう!				
20 (月)	ぐたくさんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	692 1.5
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう	とりにく たまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	
	ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま さとう		ごぼう きゅうり にんじん	
ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト			

21日から31日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー - kcal 食塩相当量 (g)
		<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>からだ</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>からだ ちようし とどの</small>	
21 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			665 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじのフライ	こむぎこ ばんこ あぶら さとう ごま	あじ たまご		
	むしキャベツ			キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ	
	こんぶのつくだに	さとう ごま みずあめ	こんぶ かつおぶしエキス		
22 (水)	* ふるさと給食の日 * 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！				
	すぎやきごはん	こめ むぎ さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	541 2.9
	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 かたくりこ さとう	ぎよにくすりみ	こまつな	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ こまつな コーン	
	みそしる	やきふ	わかめ みそ	はだいこん たまねぎ	
くだもの			きよみオレンジ		
23 (木)	* ペア給食の日 *				
	ハンバーガー (パン)	こむぎこ ショートニング さとう	スキムミルク		700 2.5
	(ハンバーグ)	ばんこ さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ	
	(むしキャベツ)			キャベツ	
	チョコカール	こむぎこ マーガリン さとう	たまご		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
かたぬきチーズ		チーズ			
ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー果汁、果肉		
24 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			587 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやり	ごまあぶら さとう ごま	さば	にんにく ふるね にら	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ チンゲンサイ	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
	くだもの		ニューサマーオレンジ		
27 (月)	じゃこめし	こめ むぎ ごま	ちりめんじゃこ		619 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ	ほししいたけ ふるね にんじん いんげん	
	みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ たもぎたけ はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
28 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			686 1.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	
	やさいサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり グリーンアスパラ コーン	
	くだもの			きよみオレンジ	
	のりふりかけ	ごま さとう	のり		
29 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			613 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かつおのいそふうみ	あぶら かたくりこ さとう	かつお あおのり	ふるね	
	おひたし			ほうれんそう キャベツ にんじん	
	かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	えのきたけ はねぎ	
	くだもの		きよみオレンジ		
30 (木)	ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぶたにく	こまつな	529 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわとはるさめのいためもの	ごまあぶら はるさめ	ちくわ たまご	にら キャベツ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	はねぎ にんじん たまねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
31 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			662 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
	かきたまじる	かたくりこ	たまご わかめ	たまねぎ はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
	県内産だいのなっとう		だいず		

☀ お知らせ ☀



- 今月の給食は21回の予定です！
- 献立予定表は毎月発行しています。4月までの献立表と形式が変わりました。献立に使われている食材がわかるように、献立ごとに、食材名をわけて書いてあります。家庭での食事作りに、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のせてありますので、ご覧ください。
三島市立北上小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食
- 毎月23日の前後に、ふるさと給食の日を設定します。この日には、静岡県や三島市の地場産物をつかった献立を取り入れています。今月は、22日です!! みしまのこまつなとじゃがいもをつかった練り製品『みしまじゃがとっと』です。
- 新学期がはじまって、ひと月がたちました。環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れのピークになります。十分な睡眠をとり、かならず朝食を食べてくるようにしてください。

三島市立北上小学校

検索

