



9月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しゅく	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>	<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	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
2	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			660 1.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボードウフ	米油 さとう かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ	ふるね にんにく たまねぎ たけのこ	
			じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	じゃがいも ごまあぶら さとう ごま		ほししいたけ はねぎ にんじん きゅうり れいとうみかん	
3	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			665 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なつやさいカレー (うすらのたまごそえ)	米油 じゃがいも カレールウ	ぶたにく だしふんにゅう こなチーズ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリンピース	
			ヨーグルトあえ		うすらのたまご	みかん バイン 黄桃(缶詰) メロン	
4	水		わかめごはん	こめ むぎ ごま 米油	わかめ		643 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なまあげのごもくに	米油 さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ	ふるね ほししいたけ にんじん さやいんげん	
			ワンタンスープ なし	ワンタン ごまあぶら	ベーコン とうふ わかめ	にんじん キャベツ はねぎ なし	
5	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			627 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さといもみしまコロッケ	さといも さとう 菜種油 こむぎこ 片栗粉	だいず ぶたにく	たまねぎ	
			きりこんぶとぶたにくのいために	ごまあぶら さとう	ぶたにく こんぶ なまあげ	にんじん ふるね	
			くだくさんじる	こんにゃく	みそ	ごぼう だいこん たまねぎ しめじ こまつな	
6	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			606 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちゅうかどん (うすらのたまごそえ)	米油 かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ ほししいたけ きゃべつ たけのこ	
			とうがんのスープ		うすらのたまご		
			ピーチゼリー	ゼリーのもと	ベーコン とうふ	とうがん はだいこん 黄桃(缶詰)	
9	月		ひじきごはん	こめ むぎ ごま	とりにく ひじき	にんじん さやいんげん	543 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポークパオズ	こむぎこ ごまあぶら とうもろこしでんぶん	ぶたにく まめみそ だいずたんばく	なかねぎ キャベツ たまねぎ いら	
			こまつなのびたし	さとう		こまつな にんじん ぶなしめじ	
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ	
10	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			647 1.9
			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 米油	ししゃも		
			ごまあえ とんじる	ごま さとう こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	はだいこん キャベツ ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
11	水		ちゅうかめん	こむぎこ			599 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チャンポンめん	米油 ごま かたくりこ	ぶたにく ほたてがい えび かまぼこ	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ	
			ぎょうざ からしあえ くだもの	こむぎこ かたくりこ なたねあぶら	ぶたにく きなこ だいずたんばく	キャベツ はねぎ いら こまつな もやし なし	
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
12	木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 1.6
			トンクドウフ	米油 さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん ほししいたけ たまねぎ ふるね さやいんげん	
			みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	しめじ はねぎ	
			くだもの			れいとうみかん	
13	金		☆ 味しまきゅうしょくの日 ☆ 今日の給食は、すべて三島産の食材を使っています！ あじわって食べてください！！				777 2.3
			ごはん	こめ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はこねせいろくぎゅう 箱根西麓牛 のチンジャオロース	米油 じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにく	にんにく ふるね ピーマン	
			こまつなのナムル	ごまあぶら		こまつな	
			みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	
			三島いちごショコラ	さとう こむぎこ マーガリン あぶら	たまご だしふんにゅう	いちご	

17日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しめしめ	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)		
			こんだてめい					
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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			
17	火		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	544 2.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ハムとにらのちゅうかいだめ	米油 はるさめ	たまご ハム	にら キャベツ		
			わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん たまねぎ はだいこん		
			くだもの			なし		
18	水		あげパン	こむぎこ さとう 米油	だっしふんにゅう きなこ		718 2.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			はっぼうさい	米油 かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく えび いか	ほししいたけ にんじん たまねぎ		
			(うずらのたまごそえ)		うずらのたまご	キャベツ エリンギ さやいんげん		
			フルーツジュレ			もも みかん パイン メロン アセロラジュレ		
19	木		☆ 三島市民家族団らんの日 ☆ 夕食をみんなて囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！				628 2.0	
			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		
			みそしる		あぶらあげ みそ	グリーンピース		
県内産だいのすのなっとう		だいのす	なす チンゲンサイ					
20	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			615 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さばのこうみやき	ごまあぶら ごま さとう	さば	にら にんにく ぶるね		
			ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ		
			こんさいのみそしる	こんにゃく じゃがいも	とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ		
ブルーベリーゼリー	さとう	かんでん	ブルーベリー果汁					
24	火		☆ ふるさと給食の日 ☆ 毎月23日(休日の場合は前後の日)は、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！				671 2.0	
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			かぼちゃのそぼろに	米油 さとう かたくりこ	ぶたにく とりにつく だいのす	かぼちゃ とうがん さやいんげん		
			みそしる		とうふ みそ わかめ	たまねぎ えのきだけ はねぎ		
のりのつくだに	さとう		のり					
くだもの			なし					
25	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			628 1.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			いわしのソースかけ	米油 パンこ さとう かたくりこ	いわし			
			ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ		
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ		
すりおろしりんご	さとう		りんご りんご果汁					
26	木		☆ 5年生 工場見学 ☆ お弁当の用意をお願いします				703 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			
			ポークビーンズ	バター こむぎこ 米油 じゃがいも	だいのす ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース		
			ヘルシーサラダ	こんにゃく さとう ごまあぶら ごま		キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン		
ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー					
27	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			628 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			あじのカレーあげ	米油 こむぎこ かたくりこ	あじ			
			ごまあえ	ごま さとう		にんじん こまつな キャベツ		
			みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ		
くだもの			きよほう					
こんぶつくだに	ごま さとう みずあめ	こんぶ かつおぶしエキス						
30	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			604 2.1	
			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 さとう かたくりこ 米油	ぐち	こまつな		
			あげなすのこうみあえ	米油 ごまあぶら ごま さとう		なす にんにく ぶるね たまねぎ はねぎ		
			たまごスープ	かたくりこ	ベーコン とうふ たまご わかめ	たまねぎ		
あじつきこざかな	さとう ごま キャッサバでんぷん	いわし						

☀ お知らせ ☀

・ 今月の給食は19回の予定です！

・ 給食スタート

長い夏休みが終わりました。毎日暑い日が続いたので、これから夏の疲れがでてくるかもしれません。

授業やいろいろな行事を元気いっぱいに行うために、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べてから

登校しましょう。給食も残さず食べて体調を整えるようにしましょう。

