



4月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しゅじょう	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	<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	
10	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			611 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			すぶた	こめ油 かたくりこ ごま油 トマトケチャップ ジャがいも	ぶたにく	にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ピーマン	
			とうふとチンゲンサイのスープ	かたくりこ	ベーコン とうふ	チンゲンサイ	
			くだもの			きよみオレンジ	
11	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			565 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのこうみやき	ごま油 さとう ごま	さば	にんにく ぶるね にら	
			おひたし			にんじん こまつな はくさい	
			みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ	
			かこうこざかな	ごま さとう	いわし		
12	水		★ 1年生のきゅうしょく はじまりの日 ★				727 2.1
			げんまいりパン	こむぎこ ショートニング さとう げんまい	だっしふんにゅう		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マカロニのクリームに	バター こむぎこ マカロニ こめ油	ベーコン とりにく だっしふんにゅう こなチーズ たまご ひよこまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	
			フルーツジュレ			メロン アセロラ (缶詰) りんご みかん パイン	
13	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			600 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			カレーライス (ルウ)	こめ油 ジャがいも トマトケチャップ ソース	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ぶるね にんにく	
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト	りんご (缶詰) みかん パイン	
14	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			533 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちゅうかどん (あん)	こめ油 かたくりこ ごま油	ぶたにく いか えび	たまねぎ ほししいたけ エリンギ はくさい たけのこ いんげん にんじん	
			うずらのたまごそえ		うずらのたまご		
17	月		とりごぼうピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ ごぼう にんじん グリンピース	572 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポテトサラダ	ジャがいも マヨネーズ	ヨーグルト ポークハム	にんじん きゅうり	
			きのこスープ		ベーコン	たまねぎ しめじ たもぎたけ パセリ	
18	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			546 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご	さとう ひまわり油	たまご		
			ごまあえ	ごま さとう		にんじん ほうれんそう キャベツ	
			すましじる		なると とうふ	えのきたけ ねみつば	
			さくらもち	もちごめ さとう あずき		さくらば	
19	水		★ 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！				636 2.7
			ソフトめん	こむぎこ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ミートソース	バター こむぎこ こめ油 ケチャップ ソース	だっしふんにゅう こなチーズ ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ パセリ ぶるね にんにく (缶詰) ダイストマト	
			ポテまめサラダ	ジャがいも さとう ごま油	だいず	えだまめ きゅうり	

20日から28日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅくしやう	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>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>	
			☆ 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！				
20	木		たけのごはん ぎゅうにゅう かんしょみしまコロッケ にびたし みそしる	こめ むぎ さつまいも こむぎこ こめこ こめ油 ごま	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうにゅう だいず みそ わかめ	にんじん たけのこ いんげん こまつな もやし にんじん だいこん わかめ ねぶかねぎ	549 2.5
			☆ 1, 2, 6年生は遠足・校外学習です。お弁当の用意をお願いします。 ☆				
21	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらとだいずの カシューナッツあえ おひたし みそしる	こめ むぎ こめ油 かたくりこ カシューナッツ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら だいず みそ わかめ	ふるね こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ はねぎ えのきだけ	703 2.3
24	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 ヨーグルト	こめ むぎ こめ油 さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ グリンピース にんじん だいこん こまつな	616 1.8
25	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのマヨネーズやき おひたし みそしる	こめ むぎ マヨネーズ	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ みそ	パセリ こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ ねぶかねぎ	572 2.1
26	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう トンクドウフ みそしる くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ ごま油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ みそ	ふるね ほししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ ねぶかねぎ きよみオレンジ	583 1.7
27	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ ツナサラダ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ バター こむぎこ こめ油 トマトケチャップ ピューレ こめ油 さとう アーモンド さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく まぐろみずに いわし	たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	677 1.5
28	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじきのいために くだくさんじる	こめ むぎ パンこ こむぎこ こめ油 こめ油 さとう こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぶかねぎ たもぎだけ	626 2.2

※ お知らせ ※

- ・ 今月の給食は15回の予定です！
- ・ ご入学・ご進級おめでとございます。かわいい1年生をむかえ、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ぎみになります。睡眠を十分とり、朝ごはんをかならず食べるようにしてください。
- ・ 5月からの献立表は、PTA会員数で配布します。
- ・ 給食のブログをご覧ください。

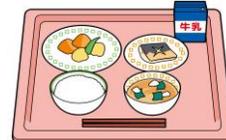
三島市立北上小学校

検索

検索方法 三島市立北上小学校 → 学校ブログ → メニュー 給食

給食室メンバー紹介

栄養士 平澤 佳代子 (ひらさわ かよこ)
調理員 川口 智司 (かわぐち さとし)
調理員 芦川 あさみ (あしかわ あさみ)
調理員 富永 かおる (とみなが かおる)
調理員 佐々木 久美子 (ささき くみこ)
調理員 鈴木 泉 (すずき いずみ)



よろしくお願ひします