



4月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しめしめく	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> 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	
9	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう トンクドウフ わかめスープ	こめ むぎ こめ油 かたくりこ ごま油 さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	ふるね ほししいたけ にんじん チンゲンサイ にんじん たまねぎ にら	536 1.6
10	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ やさいスープ	こめ むぎ バター こむぎこ ケチャップ ピューレ こめ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	643 1.7
＊ 1年生のきゅうしょくはじまりの日 ＊ もりもりたべてね！！							
11	水		げんまいりパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに フルーツポンチ	こむぎこ ショートニング さとう げんまい バター こむぎこ マカロニ こめ油 さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だっしふんにゅう こなチーズ たまご いんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう みかん (かんづめ) パイ (かんづめ)	665 2.3
12	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう おやこどん (ぐ) みそしる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	ほししいたけ にんじん たまねぎ はねぎ だいこん しめじ こまつな	578 2.3
13	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう カレーライス (ルウ) うすらのたまごそえ ヨーグルトあえ	こめ むぎ こめ油 じゃがいも カレールウ トマトケチャップ ソース カレーこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ うすらのたまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース ふるね にんにく みかん りんご パイン (かんづめ)	650 2.2
16	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる くだもの	こめ むぎ じゃがいも さとう しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん はねぎ デコボン	550 1.9
17	火		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 ぐだくさんじる	こめ むぎ こむぎこ パンこ 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 だいす あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	にんじん ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん ねぶかねぎ たもぎたけ	626 2.2
18	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ワンタンスープ	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ ワンタンのかわ ごま	ぎゅうにゅう とうふ だいす かまぼこ わかめ	ふるね にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん はねぎ キャベツ こまつな	596 2.1
＊ 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！							
19	木		中華菜飯 ぎゅうにゅう みしまじゃがとっと やさいソテー みそしる	こめ むぎ ごま油 さとう じゃがいも(三島市産) さとう かたくりこ こめ油 こめ油 アーモンド	ぶたにく ぎゅうにゅう ぐち、たらなどのすりみ みそ わかめ	こまつな こまつな (三島市産) ピーマン にんじん キャベツ コーン たまねぎ しめじ はねぎ	545 3.0

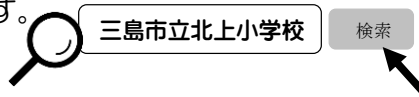
20日から27日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しめしめ	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	
20	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			614 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なまあげのごもくに	こめ油 でんぷん さとう	ぶたにく みそ なまあげ	ふるね ほししいたけ にんじん いんげん	
			みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ こまつな	
			プルーンヨーグルト	さとう	ヨーグルト	プルーン	
23	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			579 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			じゃがいものそぼろに	こめ油 さとう じゃがいも かたくりこ	ぶたにく だいず	たまねぎ グリンピース にんじん	
			みそしる		みそ	だいこん こまつな	
			のりふりかけ	ごま さとう	のり		
24	火		✳ 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！				539 2.5
			たけのこごはん	こめ むぎ	あぶらあげ	たけのこ いんげん	
			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 なたねあぶら こむぎこ かたくりこ こめ油	だいず ぶたにく	たまねぎ	
			にびたし		かつおけずりぶし	こまつな もやし にんじん	
			みそしる		とうふ わかめ みそ	だいこん ねぶかねぎ	
25	水		ソフトめん	こむぎこ			649 3.2
			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 さとう こめ油 ケチャップ ソース	こなチーズ とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ パセリ ふるね にんにく (缶詰) ダイストマト	
			じゃがいものサラダ	じゃがいも さとう ごま油	だいず	にんじん きゅうり	
			かこうござかな	さとう ごま でんぷん	かたくちいわし		
26	木		わかめごはん	こめ むぎ ごま こめ油	わかめ		582 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			オムレツのやさいあんかけ やさいあん	かたくりこ さとう 大豆油 こめ油 さとう かたくりこ	たまご きゅうりにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ たけのこ いんげん	
			おさかなとうにゅうだんご のスープ	あぶら マッシュポテト かたくりこ ごま はるさめ	たら とうにゅう	たまねぎ ほししいたけ だいこん はねぎ	
27	金		✳ 6年生は、校外学習です。お弁当の用意をお願いします。 ✳				581 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		
			さばのカレーチーズやき	カレーこ	さば こなチーズ		
			キャベツとこまつなのソテー	こめ油		にんじん こまつな キャベツ	
			かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	たまねぎ しめじ はねぎ	
くだもの			きよみオレンジ				

☀ お知らせ ☀

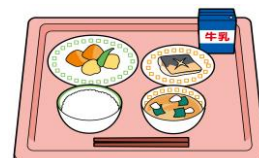
- ・ 今月の給食は15回の予定です！
- ・ ご入学・ご進級おめでとうございます。かわいい1年生をむかえ、いよいよ給食が始まります。新学期は環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れぎみになります。睡眠を十分とり、朝ごはんをかならず食べるようにしてください。
- ・ 5月からの献立表は、PTA会員数で配布します。
- ・ 給食のブログをご覧ください。

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 | 土屋 光子 (つちやみつこ) |
| 調理員 | 川口 智司 (かわぐちさとし) |
| 調理員 | 若林 裕子 (わかばやしひろこ) |
| 調理員 | 小坂 雅美 (こさかまさみ) |
| 調理員 | 小島 敦子 (こじまあつこ) |
| 調理員 | 伊藤 明子 (いとうあきこ) |



よろしくお願ひします