



4月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しるし	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 <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 どの</small>		
8	月		★ 1年生の段階きゅうしょく ★ ぎゅうにゅう・フレッシュロール・みかんゼリー			606 1.9	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			マーボドウフ	こめ油 さとう でんぷん	ぶたにく だいず みそ とうふ		たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん はねぎ
			中華スープ	ごま油 ワンタンのかわ	ぶたにく わかめ		にんじん キャベツ はねぎ
9	火		★ 1年生の段階きゅうしょく ★ ぎゅうにゅう・リンゴチップ入りパン・きよみオレンジ			596 3.0	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			コーンピラフ	こめ むぎ バター	むきえび		たまねぎ にんじん ホールコーン
			焼きハンバーグ	パン粉 さとう	ぶたにく とりにく だいず		たけのこ たまねぎ
			ケチャップソース (ハンバーグ)	ごま トマトケチャップ ちゅうのうソース			たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ
			野菜スープ		ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ
くだもの			きよみオレンジ				
10	水		★ 1年生のきゅうしょく が全面的にはじまります ★ もりもりたべてね!!			640 2.0	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			カレーライス (具)	こめ油 じゃがいも カレールウ トマトケチャップ ちゅうのうソース	ぶたにく だしひんにゅう こなチーズ		たまねぎ にんじん グリンピース
フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご				
11	木		牛乳		ぎゅうにゅう	585 2.5	
			玄米入りコッペパン	こむぎこ ショートニング さとう げんまい	だしひんにゅう		
			マカロニのクリーム煮	マカロニ バター こむぎこ	ポークソフ とりにく きんときまめ こなチーズ だしひんにゅう		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ
			キャベツのスープ		ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ
12	金		牛乳		ぎゅうにゅう	613 2.1	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			親子丼 (具)	さとう	たまご とりにく		たけのこ にんじん たまねぎ グリンピース
			みそ汁	じゃがいも ごま	あぶらあげ みそ わかめ		
15	月		牛乳		ぎゅうにゅう	589 1.7	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			トンクドウフ	こめ油 ごま油 さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ だいず		しいたけ にんじん さやいんげん
			わかめスープ	ごま	わかめ		たまねぎ なら たけのこ
くだもの			オレンジ				
16	火		牛乳		ぎゅうにゅう	597 1.8	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			おさく	こめ油 さとう さといも	とりにく だいず ちくわ さつまあげ		だいこん にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん
			ツナのあえもの	なたね油 さとう	まぐろ缶		きゅうり キャベツ ホールコーン
のりふりかけ	ごま さとう	のり					
17	水		牛乳		ぎゅうにゅう	578 1.4	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			甘藷みしまコロッケ	さつまいも こむぎこ こめこ こめ油 パン粉	とうにゅう だいず		
			野菜ソテー	こめ油			たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン
みそ汁	ごま	あぶらあげ みそ	だいこん こまつな				
18	木		牛乳		ぎゅうにゅう	611 2.1	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			魚のマヨネーズ焼き	マヨネーズ パン粉	さわら		パセリ
			しめじのおひたし				こまつな しめじ
臭だくさん汁	じゃがいも	とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ				

続きは、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)	
			＜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>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	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 どの</small>		
19	金		★ みしまうちごはんの日 ★ 家族や友人、みんなで食卓を囲んで、楽しく過ごしましょう！			576 2.9	
			牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>		ぎゅうにゅう		
			中華菜飯 <small>ちゅうかさいはん</small>	こめ むぎ ごま油 さとう	ぶたにく		こまつな
			大根の中華そば煮 <small>だいこん ちゅうか そぼろ じゆ</small>	こめ油 さとう でんぷん	ぶたにく だいず みそ		だいこん たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん はねぎ
		ワントンスープ	ごま油 ワンタンのかわ	わかめ	にんじん キャベツ はねぎ		
22	月		牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>		ぎゅうにゅう		679 2.1
			麦ごはん <small>むぎ</small>	こめ むぎ			
			魚と大豆の甘辛あえ <small>いしやんと とうふの かんしん あえ</small>	こめ油 でんぷん ごま さとう	さわら だいず		
			青菜のおひたし <small>あおなのおひたし</small>			こまつな キャベツ ホールコーン	
		みそ汁 <small>みそ じゆ</small>	じゃがいも	みそ	たまねぎ えのきだけ はねぎ		
23	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、地域の食文化や伝統料理に親しむ日です！			585 2.1	
			牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん <small>むぎ</small>	こめ むぎ			
			小松菜ぶた丼(具) <small>こまつな ぶた どん (ぐ)</small>	こめ油 オイスターソース でんぷん さとう	ぶたにく		たまねぎ たけのこ こまつな ごぼう
		みそ汁 <small>みそ じゆ</small>	ごま	あぶらあげ とうふ みそ わかめ	はねぎ		
		くだもの			オレンジ		
24	水		牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>		ぎゅうにゅう		613 2.7
			ソフトめん	こむぎこ			
			ミートソース	バター こむぎこ こめ油 トマトチャップ ちゅうのうソース	ぶたにく だいず こなチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	
			フレンチサラダ	こめ油 さとう	ポークハム	キャベツ きゅうり ホールコーン	
25	木		牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>		ぎゅうにゅう		626 2.3
			麦ごはん <small>むぎ</small>	こめ むぎ			
			ししゃもの竜田あげ <small>ししゃもの とうた あげ</small>	こめ油 でんぷん	ししゃも		
			切り干し大根の炒め物 <small>きり ぼ だいこん いた もの</small>	こめ油 ちゅうのうソース ウスターソース	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん キャベツ	
		みそ汁 <small>みそ じゆ</small>	じゃがいも ごま	なまあげ みそ	はねぎ		
26	金		牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>		ぎゅうにゅう		582 2.9
			たけのこごはん	こめ むぎ	あぶらあげ	たけのこ にんじん しいたけ	
			肉じゃが <small>にく じゃが</small>	じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	
			みそ汁 <small>みそ じゆ</small>	ごま	みそ	だいこん はねぎ	

☀ 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がみになります。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

給食室のメンバー紹介

- 栄養士 土屋 光子 (つちやみつこ)
- 調理員 大木 恭 (おおき やすし)
- 調理員 若林 裕子 (わかばやし ひろこ)
- 調理員 杉山 あかね (すぎやま あかね)
- 調理員 小島 敦子 (こじま あつこ)
- 調理員 中林 さとの (なかばやし さとの)

よろしくお願ひします。

