










R2

4月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	こ	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		
8	水		★ 1年生の段階きゅうしよく ★ ぎゅうにゅう・フレージュロール・みかんゼリー			663 2.2	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			マーボー豆腐	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
			中華コーンスープ	でんぷん	たまご		しめじ ホールコーン チンゲンサイ
みかんゼリー	みずあめ さとう		みかんかじゅう				
9	木		★ 1年生の段階きゅうしよく ★ ぎゅうにゅう・わかめごはん・やきハンバーグ・きよみオレンジ			571 2.4	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		
			焼きハンバーグ(ケチャップソース)	でんぷん さとう パン粉 ごま トマトケチャップ ちゅうのうソース	とりにく ぶたにく		たまねぎ たけのこ トマトピューレ
			コーンポテト	バター じゃがいも			ホールコーン
野菜スープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ				
くだもの			きよみオレンジ				
10	金		★ 1年生の段階きゅうしよく ★ ぎゅうにゅう・むぎごはん・にくじゃが・みそしる			579 2.2	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			肉じゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく		にんじん たまねぎ グリンピース
			みそ汁	ごま	かつおだし あぶらあげ とうふ わかめ みそ		はねぎ
のりふりかけ	ごま さとう	のり					
くだもの			きよみオレンジ				
13	月		★ 1年生のきゅうしよくが全面的にはじまります ★ もりもりたべてね!!			711 2.6	
			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
			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
いちごのお祝いデザート (いちご豆乳ゼリー)	さとう みずあめ こなあめ	とうにゅう ゼラチン	いちご				
14	火		★ 1年生のきゅうしよくが全面的にはじまります ★ もりもりたべてね!!			660 2.0	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			親子丼(具)	さとう	たまご とりにく		しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース
			豚汁	さといも	にぼしだし ぶたにく とうふ みそ		ごぼう にんじん だいこん はねぎ
フルーツゼリー	さとう	ゼラチン	パイン缶 みかん缶				
15	水		★ 1年生のきゅうしよくが全面的にはじまります ★ もりもりたべてね!!			704 2.1	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			揚げパン	こむぎこ こめ油 ショートニング さとう	きなこ		
			じゃが芋とウィンナーのトマト煮	こむぎこ パター じゃがいも トマトケチャップ	しろはなまめ ウィンナー ベーコン		トマト缶 にんじん たまねぎ グリンピース
ヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 もも缶				
16	木		★ 1年生のきゅうしよくが全面的にはじまります ★ もりもりたべてね!!			739 2.5	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			魚と大豆のナッツあえ	こめ油 でんぷん ごま カシューナッツ さとう	さわら だいず		
			青菜のおひたし		かつおぶし ちくわ		キャベツ にんじん
みそ汁		にぼしだし あぶらあげ みそ	だいこん こまつな				
くだもの			デコポン				
17	金		★ 1年生のきゅうしよくが全面的にはじまります ★ もりもりたべてね!!			638 2.5	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			鮭の西京焼き	マヨネーズ	さけ みそ		
			ひじきの炒め煮	こめ油 さとう	ちくわ だいず ひじき		にんじん しめじ さやいんげん
みそ汁	じゃがいも ごま	かつおだし あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ				

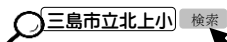
ひ	ようび	こ	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
			＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞		
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
20	月		牛乳		ぎゅうにゅう		
			中華菜飯	こめ むぎ ごま油 さとう	ぶたにく	こまつな	
			ハムとにらの中華いため	こめ油 はるさめ	ポークハム ちくわ	にら はくさい	
			錦糸卵	さとう でんぷん なたね油	たまご		
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
くだもの			デコボン	572 2.5			
21	火		牛乳		ぎゅうにゅう		
			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 トマトケチャップ 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	
			ツナサラダ	こめ油 さとう	まぐる缶	キャベツ きゅうり ホールコーン	
			すりおろしりんご	グラニュー糖		りんご	
575 2.2							
22	水		牛乳		ぎゅうにゅう		
			ちくわの磯辺あげ	こむぎこ こめ油	ちくわ たまご あおさ		
			青菜のごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ	
			みそ汁		にぼしだし 油あげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	
			くだもの			デコボン	
625 1.8							
23	木		牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			トンクドウフ	ごま油 こめ油 さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ	しいたけ にんじん さやいんげん	
			みそ汁	じゃがいも	にぼしだし 油あげ みそ	たまねぎ はねぎ	
			くだもの			デコボン	
570 2.6							
24	金		★ 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！				
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			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	
			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		
			おひだし		ちりめんじゃこ	ほうれんそう キャベツ	
みそ汁	ごま	にぼしだし わかめ みそ	だいこん はねぎ				
605 1.9							
27	月		牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			豆腐のチリソース煮	こめ油 さとう でんぷん トマトケチャップ	えび ぶたにく だいず とうふ	たけのこ はねぎ しいたけ	
			野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	
			くだもの			きよみオレンジ	
684 2.3							
28	火		牛乳		ぎゅうにゅう		
			赤飯	もちごめ ごま	あずき		
			ししゃもの竜田あげ	こめ油 でんぷん	ししゃも		
			キャベツのソテー	こめ油		キャベツ にんじん	
			すまし汁		かつおだし かまぼこ とうふ	にんじん えのきたけ はねぎ	
入学・進級お祝いデザート (桃のクレープ)	こむぎこ みずあめ グラニュー糖	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ゼラチン たまご だいず	ももピューレー				
611 1.9							
30	木		牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			チンジャオロース	こめ油 じゃが芋	ぶたにく	たけのこ ピーマン	
			豆腐と青菜のスープ	でんぷん	とうふ ベーコン	チンゲンサイ	
			アーモンドフィッシュ	ごま アーモンド みずあめ	いわし		

☀ お知らせ ☀

- ・今月の給食は16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、朝ごはんをかみ砕く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 武井 恭子 (たけいきょうこ)
- 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 上野 美紀 (うえのみき)
- 調理員 白砂 明子 (しらすな あきこ)



よろしくお願ひします。

