



6がつ こんだてよていひょう

三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに体をつくるものとなる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるものとなる食品 <small>からだちようしとどの しよくひん</small>	おもにエネルギーのものとなる食品 <small>しよくひん</small>	
4日～10日は「歯と口の健康週間」です。カルシウムたっぷりでかみごたえのある食材を使用した献立が登場します♪ 					
4 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	618 kcal 29.3 g 16.6 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのこうみやき	いか・みそ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	ごまあぶら	
	はるさめサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・ごま・ごまあぶら・さとう	
	にくだんごスープ	とりにく・だいず	たまねぎ・だいこん・はねぎ	パンこ・でんぷん	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
5 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	651 kcal 26.7 g 23.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごもくラーメンつけじり	ぶたにく	キャベツ・もやし・たけのこ・はねぎ にんじん・にんにく・しょうが	ごまあぶら・あぶら・でんぷん	
	やきぎょうざ(2個)	ぶたにく	キャベツ・にら・たまねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぷん・さとう	
	いんげんまめのナッツあえ	しろいんげんまめ		アーモンド・ごま・でんぷん・あぶら さとう	
6 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	601 kcal 23.0 g 23.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ (1～3年:2本 4～6年:3本)	ししゃも		パンこ・こむぎこ・あぶら	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	ぐだくさんじり	とうふ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにやく	
7 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	658 kcal 27.0 g 22.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごぼういりハッシュドポーク	ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・にんにく しょうが・トマト(かんづめ)・グリーンピース	こむぎこ・バター・なまクリーム あぶら	
	もやしとコーンのちゅうかあえ		もやし・とうもろこし・きゅうり	ごまあぶら・ごま・さとう	
10 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	618 kcal 25.5 g 23.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのごまソースかけ				
	とりにくのソテー	とりにく	にんにく・しょうが		
	ごまソース		トマトピューレ	ごま・さとう	
	きりぼしだいこんのサラダ		きゅうり・にんじん・きりぼしだいこん	ごまあぶら・さとう	
ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら		
11 (火)	★4年1組、なかよし11組の4年生は社会科見学のため給食がありません。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	659 kcal 27.3 g 23.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのカレー	とりにく・とうふ・だいず	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく グリーンピース	カレールウ・あぶら	
じゃがいものちゅうかサラダ		にんじん・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		
12 (水)	★4年2組、なかよし10組の4年生は社会科見学のため給食がありません。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	561 kcal 26.6 g 18.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのソースいため	ぶたにく	たまねぎ・にんにく	あぶら・さとう	
	にびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・えのきたけ		
みそしる	とうふ・くきわかめ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ			
13 (木)	ちゅうかさいはん	ぶたにく	こまつな・たけのこ	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら・さとう	600 kcal 27.7 g 24.7 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークシュウマイ (1～3年:2個 4～6年:3個)	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	こむぎこ・パンこ・でんぷん・さとう	
	エリンギソテー		エリンギ・チンゲンサイ	アーモンド・オリーブオイル・でんぷん	
	はるさめスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・はねぎ	はるさめ・ごまあぶら	
14 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	610 kcal 28.1 g 21.8 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしよくそばろどん				
	とりそばろ	とりにく・だいず	にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
みそとうにゅうじり	ぶたにく・とうにゅう・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	じゃがいも		

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

 <p>むし歯を予防する</p>	 <p>肥満を予防する</p>	 <p>あごの発育を助ける</p>	 <p>味覚の発達をうながす</p>	 <p>栄養の吸収がよくなる</p>
---	--	--	---	---

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ <small>から</small> におもにつくるとなる食品 <small>しよくひん</small>	からだ <small>からだ</small> の調子を整えるもとなる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとなる食品 <small>しよくひん</small>	
17日～21日は「ふるさと給食週間」です！ 三島市や静岡県でとれる食材をたくさん使った献立が登場します！					
17 (月)	むぎいりごはん		三島ばれいしょと三島たまねぎの肉じゃがです♪	こめ・むぎ	587 kcal 27.6 g 16.3 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みしまのにくじゃが	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・しらたき・さとう	
	みしまこまつなのみそしる	なまあげ・みそ	こまつな・キャベツ・えのきたけ		
	はまなこのりつくだに	のり		さとう	
18 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	611 kcal 26.9 g 21.3 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのおちゃあげ (1～3年:2本 4～6年:3本)	たまご・たら・だいず	せんちゃ	こむぎこ・あぶら・でんぷん・さとう	
	だいこんときゅうりのあえもの		だいこん・きゅうり	ごま・ごまあぶら・ラーゆ	
	みしまやさいのどんじり	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにやく	
19 (水)	おちゃいりパン	だっしふんにゅう	せんちゃ	こむぎこ・ショートニング・さとう	582 kcal 26.9 g 23.2 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しずおかトマトのポークビーンズ	ぶたにく・だいず	たまねぎ・トマト・にんじん グリーンピース	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら さとう	
	わかめとかつおのサラダ	かつおあぶらづけ・わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	ごま・さとう・ごまあぶら	
20 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	582 kcal 25.8 g 20.7 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しらすとあおさのあつやきたまご	たまご・しらす・あおさ		あぶら・でんぷん	
	みしまこまつなのおかかあえ	かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ		
	こくしょうじり	とりにく・なまあげ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにやく	
★4年3組、なかよし9組の4年生、6年生、なかよし6組・12組の6年生は社会科見学のため給食がありません。					
21 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	645 kcal 26.8 g 21.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのなつやさいぞえ				
	たらのフライ	たら		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	しずおかなつやさいのソース		トマト・たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく・ピーマン	オリーブオイル・さとう	
	みしまばれいしょのこふきいも		あおのり	じゃがいも	
	みしまたまねぎのコンソメスープ	とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	あぶら	
24 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	632 kcal 29.2 g 23.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのピカタ	とりにく・たまご・チーズ		こむぎこ	
	こまつなとかつおのごまあえ	かつおあぶらづけ	こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	ワンタンスープ	ぶたにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・もやし	こむぎこ・ごまあぶら	
25 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	605 kcal 27.2 g 24.0 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トンクドウフ	なまあげ・ぶたにく	チンゲンサイ・にんじん・ほししいたけ しょうが	さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら	
	ちゅうかスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・えのきたけ はねぎ	ごまあぶら	
26 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	679 kcal 27.1 g 25.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのレモンしょうゆあえ	さわら・だいず	レモンかじゅう・しょうが	でんぷん・あぶら・ごま・さとう	
	こまつなとしめじのびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・しめじ		
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
27 (木)	ツナピラフ	まぐろあぶらづけ・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	こめ・むぎ・オリーブオイル	564 kcal 23.6 g 21.2 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	スパニッシュオムレツ	たまご・チーズ・ベーコン・ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら	
	ポテたまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	
	やさいスープ		キャベツ・たまねぎ・にんじん		
28 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	654 kcal 27.4 g 22.3 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークカレー	ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん・セロリ グリーンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ・あぶら	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ		
	グリーンサラダ		こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごま・あぶら・さとう	

*都合により献立内容を変更する場合があります。

6月17日～21日は「ふるさと給食週間」

ふるさと給食週間中は三島市や静岡県でとれる食材をたくさん使った献立が登場します。
三島市や静岡県のおいしい食材について、給食を通して勉強しましょう。

静岡県には日本一高い富士山があるよ！



日本一深い駿河湾もあるよ！



静岡県はたまねぎやレタス、じゃがいも、お茶などたくさんの農産物がとれるよ！



かつおやまぐろなど
たくさんの海の幸が
とれるよ！



☆毎日、給食の写真を学校ホームページにのせています。
ぜひご覧ください。

北小学校 → メニュー 給食
ホームページ

三島市立北小学校

