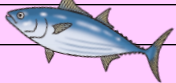









9がつ こんだてよていひょう

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〉	
		からだにおもに体をつくるものとなる食品 <small>しよくひん</small>	からだの調子を整えるものとなる食品 <small>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>	
2 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	657 kcal 26.9 g 23.4 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	とりにく・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		
	フレンチサラダ		レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
3 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	589 kcal 24.9 g 21.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 			
	にしよくそぼろどん				
	かつおそぼろ	かつおあぶらづけ・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	
みそとうにゅうじる	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		
4 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	617 kcal 27.5 g 20.3 g 3.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそラーメンつけじり	ぶたにく・みそ	たけのこ・キャベツ・もやし・たまねぎ はねぎ・にんじん・とうもろこし・にんにく	あぶら・ごまあぶら	
	やきぎょうぎ (1~3年:2個 4~6年:3個)	ぶたにく	キャベツ・にら・たまねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぶん・さとう	
	ポテまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	
5 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	608 kcal 22.7 g 21.2 g 2.7 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・ライむぎこ・あぶら	
	こんにやくのいために		にんじん・いんげん	こんにやく・ごまあぶら・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
6 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	590 kcal 27.1 g 17.0 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく・いか・かまぼこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・もやし こまつな・にんじん・ほししいたけ	でんぶん・ごまあぶら・あぶら	
	おこのみまめ	しろいんげんまめ・きなこ		あぶら・さとう・でんぶん	
9 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	650 kcal 25.1 g 24.3 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう			
	かぼちゃのそぼろに	とりにく・だいず	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しょうが ほししいたけ・グリーンピース	じゃがいも・あぶら・でんぶん・さとう	
	みそしる	あぶらあげ・みそ・わかめ	キャベツ・はねぎ		
10 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	627 kcal 27.6 g 21.6 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボドウフ	ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・はねぎ・ほししいたけ にんにく・しょうが	でんぶん・あぶら・さとう	
	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・さとう・ごまあぶら	
11 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	622 kcal 22.6 g 21.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ 	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら・パンこ こむぎこ・でんぶん	
	ごもくきんぴら	とりにく	ごぼう・にんじん・いんげん	こんにやく・ごま・さとう・あぶら	
	つみれじり	いわし・たら・だいずこ・とうふ・みそ	だいこん・はねぎ	でんぶん・さとう・あぶら	
12 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	697 kcal 28.9 g 27.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	さわら・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぶん・あぶら ごま・さとう	
	にびたし	あぶらあげ・ひじき	キャベツ・こまつな	さとう・あぶら	
	みそしる	とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
13 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	609 kcal 25.6 g 21.0 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		さとう・あぶら・でんぶん	
	ビーンズサラダ	だいず	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・えだまめ	ごまあぶら・さとう	
	とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ	こんにやく・じゃがいも	
17 (火)	★十五夜献立★ 9月17日は「十五夜」です。十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。給食では旬のさつまいもを使用した「さつまいもごはん」が登場します♪				
	さつまいもごはん			こめ・むぎ・さつまいも・ごま	596 kcal 26.5 g 17.8 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのねぎみそやき 	さば・みそ	ねぶかねぎ	さとう 	
	おひたし		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
おつきみだんごじる 	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	さといも・もちごめ・でんぶん ごまあぶら		

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とになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようし ととの しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
18 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	651 kcal 25.0 g 21.8 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハヤシライス	ぶたにく・だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん にんにく・しょうが	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	
	グリーンサラダ		キャベツ・きゅうり・こまつな・とうもろこし	あぶら・さとう	
19 (木)	★ふるさと給食の日★ 三島でとれた「さといも」を使用した煮物が登場します。その他にも三島市や静岡県でとれた食材を使用しています。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	681 kcal 25.7 g 25.0 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくとさといものあげに	とりにく	にんじん・いんげん・しょうが	さといも・でんぷん・カシューナッツ あぶら・さとう	
	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ・チンゲンサイ		
みそしる	とうふ・わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ			
20 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	615 kcal 24.9 g 21.9 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのかばやき	いわし		でんぷん・あぶら・さとう	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
24 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	589 kcal 28.3 g 22.9 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのこうみやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	
	ひじきのいために	だいず・ひじき さつまあげ(たらすりみ)	にんじん・いんげん	ごま・あぶら・さとう	
25 (水)	セルフホットドッグ				675 kcal 26.7 g 33.8 g 3.2 g
	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・さとう	
	フランクフルト	ぶたにく		さとう	
	ごまいりけチャップソース			ごま・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツソテー		キャベツ・こまつな・にんじん	あぶら	
26 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	579 kcal 27.1 g 18.5 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのからしマヨネーズやき	さけ		マヨネーズ(たまご不使用)・パンこ	
	フレンチサラダ		こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
	ポテトスープ	とりにく	たまねぎ・にんじん・はねぎ	じゃがいも・あぶら	
27 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	606 kcal 26.7 g 21.5 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なまあげのごもくに	なまあげ・ぶたにく・みそ	にんじん・いんげん・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら	
	みそしる	くきわかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	さつまいも	
30 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	619 kcal 25.8 g 19.9 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソース	とうふ・とりにく	にんじん・たけのこ・はねぎ トマトピューレ・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・ごまあぶら	
	はるさめのちゅうかいため	ハム	こまつな・はくさい・にんじん・しょうが	はるさめ・ごまあぶら	

*都合により献立内容を変更する場合があります。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。



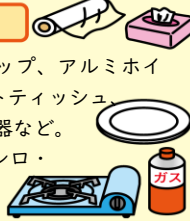
食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



早寝・早起き・朝ごはんで元気に登校

みなさんは夏休みの間、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活することができましたか? 朝から元気に活動できるよう、早く起きて朝ごはんを食べ、夜も早く寝て睡眠をしっかりとり、生活リズムを整えましょう。

生活リズムが乱れると、勉強や運動で十分な力を出せなくなり気持ちも不安定になってしまいます。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は「早く寝ること」から始めてみましょう。



季節の行事「お月見」

十五夜・十三夜

「お月見」は、美しい月をながめながら作物の収穫に感謝する行事です。月の見える方向に「すすき」を飾り、「月見だんご」や収穫されたばかりの作物などをお供えし、月を鑑賞します。



☆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