



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〉	
		からだにおもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだの調子を整えるものになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	
1 (水)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	664 kcal 24.7 g 23.5 g 2.3 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にびたし	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	
2 (木)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	618 kcal 27.8 g 22.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	トンドウフ	なまあげ・ぶたにく	こまつな・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	
	ワントンスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ	こむぎこ・ごまあぶら	
3 (金)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	633 kcal 20.4 g 17.8 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	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レタス	あぶら・さとう	
	りんごゼリー		りんご	さとう	
4日～10日は「歯と口の健康週間」です。カルシウムたっぷりがかみごたえのある食材を使用した献立が登場します♪ 					
7 (火)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	600 kcal 28.1 g 15.3 g 2.3 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・だいずこ	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			
8 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	666 kcal 28.4 g 22.5 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごもくラーメンつけじる	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・さとう	
	しらすいりシューマイ (1～3年:2個 4～6年:3個)	しらす・たら・ぶたにく	たまねぎ・しょうが	こむぎこ・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	
9 (木)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	663 kcal 23.0 g 19.5 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	
	くだもの		ニューサマーオレンジ		
10 (金)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	588 kcal 30.9 g 16.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのさいきょうやき	さけ・みそ		さとう	
	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	
	かきたまじる	たまご・とうふ	たまねぎ・はねぎ	でんぷん	
13 (月)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	603 kcal 28.9 g 19.4 g 2.3 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・はねぎ		
	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド・ごま	
14 (火)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	650 kcal 22.4 g 21.8 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	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	ぐだくさんじる	とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	こんにやく	
	くだもの		メロン		
15 (水)	※6年生、なかよし13組・14組は校外学習のため給食がありません。				
	むぎいりごはん			こめ・おぎ	578 kcal 23.3 g 16.5 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく・しょうが	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・さとう	
	わかめスープ	なると・わかめ	たまねぎ・えのきたけ	あぶら	
16 (木)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	617 kcal 26.7 g 20.8 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしよそぼろどん ツナそぼろ	まぐろあぶらづけ・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	

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</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</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>		
17 (金)	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	564 kcal 24.8 g 18.9 g 2.6 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークパオズ(2個)	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	こむぎこ・ごまあぶら・でんぶん		
	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		
	はるさめスープ	ハム	にんじん・たまねぎ・キャベツ・はねぎ	はるさめ・ごまあぶら		
 20日～24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！						
20 (月)	*なかよし学級は「なかよし運動会代休日」のため給食がありません。					
	むぎいりごはん		三島ばれいしょです♪ 		こめ・むぎ	562 kcal 23.9 g 12.4 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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		
	みそしる	みそ・わかめ	だいこん・こまつな			
かこうこざかな	かたくちいわし		ごま・さとう			
21 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	591 kcal 19.0 g 19.0 g 1.8 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みしまコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも・パンこ・あぶら		
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう		
	とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・はねぎ	じゃがいも・こんにやく		
22 (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	600 kcal 25.3 g 21.1 g 2.2 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークビーンズ	ぶたにく・だいず	たまねぎ・トマトピューレ・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		
	わかめとツナのサラダ	まぐろあぶらづけ・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		
	くだもの		ニューサマーオレンジ			
23 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	682 kcal 26.4 g 20.4 g 1.8 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 				
	こまつなぶたどん	ぶたにく	たまねぎ・はくさい・こまつな・たけのこ しいたけ・にんにく・しょうが	でんぶん・さとう・あぶら・ごまあぶら		
	いんげんまめとじゃこのあまからあえ	いんげんまめ・ちりめんじゃこ		ごま・でんぶん・さとう・あぶら		
	ふじさんゼリー 			さとう		
24 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	685 kcal 20.7 g 22.9 g 2.3 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんのおちゃフライ	さば・いわし・たら・だいずこ	せんちゃ	パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぶん		
	ポテトのごまドレッシング		きゅうり	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		
	みそしる	あぶらあげ・わかめ・みそ	キャベツ・はねぎ			
しずおかみかんのタルト	たまご・ぎゅうにゅう	みかんかじゅう	こむぎこ・マーガリン・あぶら・さとう こめこ			
27 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	605 kcal 21.6 g 16.1 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・あぶら		
	なつやさいソース		玉ねぎ・なす・ズッキーニ・にんにく トマト(かんづめ)・ピーマン	オリーブオイル・さとう		
	こふきいも		あおのり	じゃがいも		
オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ・パセリ	あぶら			
28 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	697 kcal 23.9 g 19.7 g 2.2 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのカレーに	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	カレールー・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		
くだもの		スイカ				
29 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	605 kcal 27.1 g 20.7 g 2.1 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのこうみやき	さば	しょうが・にんにく	ごま・ごまあぶら・さとう		
	ひじきとこまつなのびたし	ひじき・あぶらあげ	こまつな・キャベツ	あぶら		
ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はねぎ	じゃがいも			
30 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	621 kcal 23.0 g 23.2 g 1.9 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はるまき	ぶたにく・だいずこ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にら・ほししいたけ・にんにく	こむぎこ・はるさめ・さとう ごまあぶら		
	エリンギとぎゅうにくのいためもの	ぎゅうにく	エリンギ・チンゲンサイ・しょうが	あぶら		
	トマトとたまごのスープ	たまご・とりにく・とうふ	トマト・たまねぎ・パセリ	でんぶん		
のりふりかけ	のり		ごま			

*都合により献立内容を変更する場合があります。

～運動会にむけて～

食事・睡眠を大切に！



運動会当日に良いパフォーマンスをするために、食事や睡眠など毎日の生活習慣に気をつけましょう。食べることや寝ることも大切なトレーニングです。

栄養バランスのとれた食事をとり、夜は早く寝て体を休めましょう。



Q. 一流の選手でも偏食の人はいるのでしょうか？



A. 有名な選手の中にはチョコレートばかり食べたり野菜を食べなかったりする人もいます。しかし多くの選手やチームは、管理栄養士の指導を受けて食事に気を使っています。偏食で有名な選手にも指導で改善した人はいます。みなさんも強い体をつくるために、バランスよく食べましょう。