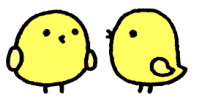




4がつ　　こんだてよていひょう



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 ^{からだ} 体をつくるもとになる	おもに ^{からだ ちょうし} 体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	
9 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	634 kcal 27.3 g 21.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ はねぎ・しょうが・にんにく	あぶら・でんぷん・さとう	
	じゃがいものちゅうかサラダ		きゅうり・とうもろこし・にんじん	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
10 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	610 kcal 26.9 g 20.4 g 1.9 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・でんぷん・あぶら ごまあぶら・さとう	
	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	
11 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	655 kcal 27.0 g 24.0 g 2.1 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・グリーンピース セロリ・にんにく・しょうが	じゃがいも・カレールウ・あぶら	
	グリーンサラダ		ほうれんそう・キャベツ・きゅうり とうもろこし	ごま・あぶら・さとう	
14 (月)	おやこどん				559 kcal 28.0 g 15.9 g 2.6 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	おやこどんのぐ	たまご・とりにく かまぼこ（たらすりみ・たいすりみ）	たまねぎ・たけのこ・にんじん・グリーンピース ほししいたけ	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそしる	あぶらあげ・みそ	だいこん・えのきたけ・はねぎ		
15 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	622 kcal 27.6 g 24.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのごまみそやき	とりにく・みそ		ごま・さとう・ごまあぶら	
	キャベツとしめじのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ・しめじ		
	ぐだくさんじる	ぶたにく・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	こんにゃく・じゃがいも・ごまあぶら でんぷん	
16 (水)	ソフトめん			こむぎこ	627 kcal 27.6 g 20.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミートソース	とりにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう・ヨーグルト	たまねぎ・トマト（かんづめ）・にんじん セロリ・にんにく・しょうが	こむぎこ・バター・あぶら・さとう	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら	
17 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	604 kcal 25.8 g 23.0 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	
	はるさめスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	はるさめ・ごまあぶら	
18 (金)	★ふるさと給食の日★ 地元の食材を味わう献立です。三島市の名物「みしまコロッケ」が登場します。その他にも三島市や静岡県でとれる食材を使用します。				614 kcal 21.6 g 21.5 g 2.2 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	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	
	ソース			さとう	
	ごまあえ		ほうれんそう・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・はねぎ	じゃがいも・こんにゃく	
21 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	601 kcal 27.9 g 21.6 g 2.3 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	みそ	たまねぎ・ほうれんそう	じゃがいも	
22 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	587 kcal 26.1 g 19.0 g 2.4 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	
	こんにゃくのいために		にんじん・いんげん	こんにゃく・ごまあぶら・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	だいこん・まいたけ・はねぎ	じゃがいも	
23 (水)	りんごチップいりパン	だっしふんにゅう	りんご	こむぎこ・ショートニング・さとう	603 kcal 26.6 g 23.8 g 2.0 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	
	ツナサラダ	かつおあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	

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 おもに体をつくるもとになる	からだ ちょうし おもに体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	
24 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	590 kcal 25.0 g 21.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にしよくそばろどん				
	かつおそばろ	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	
25 (金)	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ	こめ・むぎ	668 kcal 27.5 g 29.8 g 3.0 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	
	ポテトサラダ		きゅうり・にんじん	じゃがいも・さとう マヨネーズ(たまご不使用)	
	とうふとチンゲンサイのスープ	とりにく・とうふ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	ごま・あぶら	
28 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	601 kcal 26.8 g 20.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじフライ	あじ		こむぎこ・パンこ・あぶら	
	ごまいりソース			ごま・さとう	
	やさいのいそかあえ	のり	こまつな・キャベツ		
	ごじる	とりにく・だいず・あぶらあげ・みそ	ごぼう・なめこ・だいこん・たまねぎ にんじん・はねぎ	こんにゃく・ごまあぶら	
30 (水)	入学・進級おめでとう献立 「1年生を迎える会」にあわせたお祝い献立です。				
	せきはん	あずき		もちごめ・こめ	681 kcal 27.1 g 23.4 g 2.1 g
	ごましお			ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ(2個)	とりにく	しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし		
	すましじる	とうふ・わかめ かまぼこ(たらすりみ)	たまねぎ・にんじん・はねぎ		

＊都合により献立内容を変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。環境が変わり、ドキドキ・ワクワクしていることと思います。学校生活を楽しく過ごすためにも、健康でいられるよう気をつけましょう。よく体を動かし、好き嫌いをせず朝・昼・夕の3食をしっかりと食べ、夜ふかしをせずにはやく寝て体を休めましょう。

給食は4月9日(水)から始まります。給食も大切な勉強の時間です。「苦手なものが食べられるようになった」「友達と協力して給食の準備ができた」など給食の時間を通してみなさんが成長できることを願っています。

給食時間の約束

給食当番は
せいけつに気をつけよう！

ぼうしに
かみのけを
きちんと
入れる

マスクは
はなまで
おおう

白衣は
はき
清けつに

手を
せっけんで
きれいに
あらう

つめを
みじかく
きる

茶わんや汁わんは手に
持って食べよう

好ききらいをしないで
食べよう

口に食べ物を入れたまま
話さないようにしましょう

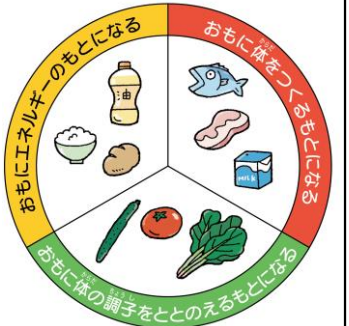
食べている途中で立ち
歩かないようにしましょう

食事中にきたない話は
やめよう

よくかんで楽しく
食べよう

3つのグループをそろえて バランスよく食べよう！

食品は体の中でののはたらきによって3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。給食の献立も3つのグループがそろうように考えられています。



学校ホームページに、毎月の献立表と日々の給食写真を掲載しています。ぜひご覧ください。

《検索方法》
三島市立北小学校ホームページ → メニュー 給食



三島市立北小学校



食事マナーを 守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。