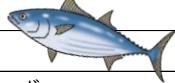


かんたてよていひょう

三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき			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	おもに体の調子をとのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	
4 (火)	わかめごはん	わかめ		こめ・むぎ	648 kcal 23.0 g 20.9 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みしまかんしょのそぼろに	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・しょうが ほししいたけ・グリンピース	さつまいも・あぶら・でんぶん・さとう	
	みそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・だいこん		
5 (水)	あげパン (ココアあじ)	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・あぶら さとう	610 kcal 24.7 g 22.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ		こまつな・キャベツ・レタス・とうもろこし	あぶら・さとう	
	ポトフ	ぶたにく・ワインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ	じゃがいも	
6 (木)	コーンピラフ	ワインナー・だいず	とうもろこし・たまねぎ・にんじん グリンピース	こめ・むぎ・オリーブオイル	590 kcal 26.2 g 23.2 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	オムレツ	たまご		さとう・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	
	はくさいのクリームスープ	ベーコン・しろはなまめペースト ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム	こむぎこ・バター・あぶら	
★良い歯の日献立★ 11月8日の「良い歯の日」がテーマの給食です。かみごたえのある「れんこん」とカルシウムたっぷりの「小魚」がポイントです。					
7 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	625 kcal 26.7 g 23.9 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				
	キャベツいりつくね	とりにく・ぶたにく・えんどうまめ かつおぶし	キャベツ・しょうが	でんぶん・さとう	
	れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ	れんこん・キャベツ・にんじん	マヨネーズ(たまご不使用)・さとう	
	みそにこみおでん	とりにく・さつまあげ(たらすりみ) こんぶ・みそ・だいず・ひじき	だいこん・にんじん・ごぼう	さといも・こんにゃく・さとう	
	かこうこざかな	かたくちいわし		さとう	
10 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	620 kcal 27.2 g 21.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーべードウフ	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・ににく	あぶら・でんぶん・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	
★5年生となかよしの5年生は自然教室のため給食がありません。					
11 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	602 kcal 25.8 g 19.6 g 2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのレモンしょうゆあえ	さけ・だいず	レモンかじゅう・しょうが	でんぶん・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	さといも	
★5年生となかよしの5年生は自然教室のため給食がありません。					
12 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	634 kcal 25.0 g 25.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ(1人2個)	とりにく	ににく・しょうが	こむぎこ・でんぶん・あぶら	
	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	あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな・しめじ		
13 (木)	こまつなぶたどん				621 kcal 27.5 g 21.7 g 1.7 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	こまつなぶたどんのぐ	ぶたにく	こまつな・はくさい・たまねぎ・ほししいたけ にんじん・ににく・しょうが	かきあぶら・でんぶん・さとう・あぶら ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いんげんまめとじゃこのあまからあえ	いんげんまめ・ちりめんじやこ		ごま・でんぶん・さとう・あぶら	
14 (金)	にしょくそぼろどん				577 kcal 24.8 g 20.6 g 1.7 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	かつおそぼろ	かつおあぶらづけ・だいず	にんじん・グリンピース・しょうが	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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・チンゲンサイ	じゃがいも	
★ふるさと給食の日★ 三島市でとれた「さといも」を使用した「さといもみしまコロッケ」が登場します。三島市や静岡県の食材もたくさん使用した献立です。					
17 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	599 kcal 20.7 g 22.3 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さといもみしまコロッケ	ぶたにく・だいぞこ		たまねぎ	
	こまつなとツナのごまあえ	かつおあぶらづけ		さといも・あぶら・こむぎこ・さとう	
	しづおかやさいたっぷりとんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・はくさい・チンゲンサイ にんじん	さつまいも	

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〉	
		からだ おもに体をつくるもとになる	からだ 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	
18 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	636 kcal 27.0 g 22.3 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	でんぶん・あぶら・ごまあぶら・さとう	
	ワンタンスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ	こむぎこ・ごまあぶら	
	あまなつみかんゼリー		あまなつみかん	さとう	
19 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	674 kcal 25.5 g 27.9 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しょうゆラーメンつけじる	ぶたにく・わかめ なると (たらすりみ・たいすりみ)	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ はねぎ・しょうが・ににく	でんぶん・あぶら	
	はるまき	とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし たけのこ	こむぎこ・はるさめ・でんぶん・あぶら さとう	
	ポテまめサラダ	だいす	きゅうり	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
20 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	678 kcal 28.6 g 26.2 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとカシューナッツの こうみあえ	さわら・だいす	にら・ににく	カシューナッツ・でんぶん・あぶら ごまあぶら・さとう	
	やさいのさっぱりあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	ごま・さとう	
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	やきふ	
21 (金)	★だして味わう和食の日★ 和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界が注目する「和食」について給食を味わいながら学びましょう。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	615 kcal 28.5 g 20.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのあまこうじみそやき	とりにく・みそ	しょうが	あまこうじ (あまさけ)	
	だいすのいそに	だいす・ひじき	にんじん・たけのこ・いんげん	こんにゃく・あぶら	
	すまじる	とうふ・なると (たらすりみ・たいすりみ)	だいこん・にんじん・えのきたけ・はねぎ	でんぶん	
25 (火)	くだもの		みかん		586 kcal 23.6 g 18.1 g 2.4 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのやさいあんかけ				
	たらフライ	たら		パンこ・こむぎこ・でんぶん・あぶら	
	やさいあん			でんぶん・あぶら・さとう	
	ごまあえ		キャベツ・こまつな・にんじん	ごま・さとう	
26 (水)	みそしる	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		659 kcal 27.0 g 21.6 g 1.9 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソース	とうふ・ぶたにく・だいす	にんじん・たけのこ・はねぎ トマトピューレ・ににく・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	ベーコン	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	
27 (木)	とうにゅうココアプリン	ぎゅうにゅう・とうにゅう		なまクリーム	584 kcal 24.0 g 18.0 g 2.4 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ (1~3年:2個 4~6年:3個)	ちくわ (たらすりみ)・あおのり		こむぎこ・あぶら	
	きりばしだいこんのにもの	かつおあぶらづけ・あぶらあげ・こんぶ	だいこん・にんじん・ほししいたけ グリンピース	あぶら・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	たまねぎ・チンゲンサイ	じゃがいも	
	さけふりかけ	さけ		ごま・さとう	
28 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	666 kcal 23.8 g 25.7 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さといものミートカレー	ぶたにく・だいす・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリンピース トマトピューレ・しょうが・ににく	さといも・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	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	

*都合により献立内容を変更する場合があります。

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」に欠かせないもの



ごはんとして食べるのはもちろん、おだんごやおもに加工して食べたり、発酵(はっこう)させて調味料にしたりと、さまざまな形で食べられています。



「こんぶ」や「かつおぶし」、「にぼし」、「ほししいたけ」などの食材から「うま味」を引き出したものを「だし」といいます。だしを使い、食材本来の味を生かした味付けが和食のポイントです。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



食器を正しくならべましょう 「いただきます」「ごちそうさま」を心をこめて言いましょう



おはしを正しく
使いましょう



地域に伝わる郷土料理や
行事食を味わってみましょう



11月21日は「だして味わう和食の日」

和食は「だし」を生かした味付けがポイントです。
21日には、「かつおぶし」と「こんぶ」でていねいにだしをとったすまし汁を作ります。



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 紙食



三島市立北小学校

