

4 月 こんだてよていひょう

2010

三島市立東小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネ ルギー (kcal)	
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにねつやちからの もとなるもの(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)		
8	木	むぎごはん トクドウフ ワントンスープ		ぎゅうにく ぶたにく なまあげ やきぶた わかめ		むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら わんたんのかわ	ふるね ほししいたけ にんじん さやいんげん はくさい ねぎ	610
9	金	むぎごはん とりのごまソースかけ おひたし みそしる		とりにく みそ わかめ		むぎ ごま さとう じゃがいも	にんにく ふるね ほうれんそう キャベツ ねぎ	590
12	月	むぎごはん じゃがいものそぼろに わかめスープ フルーツ		ぶたにく ベーコン わかめ		むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぶん	ふるね たまねぎ にんじん グリーンピース たけのこ パセリ フルーツ	614
13	火	カレーライス ふくじんづけ ヨーグルトあえ		ぶたにく スキムミルク こなチーズ ヨーグルト		むぎ あぶら じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース ふくじんづけ みかんかん パインかん ピーチかん	600
14	水	みそラーメン ぎょうざ おひたし フルーツ		みそ ぶたにく やきぶた		あぶら ごまあぶら ごま	ふるね にんにく にんじん ねぎ キャベツ コーン フルーツ ほうれんそう はくさい	609
15	木	むぎごはん ししゃもフライ きんぴら とんじる のりのつくだに		ししゃも さつまあげ ぶたにく とうふ みそ のりのつくだに		むぎ あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	639
16	金	たけのごはん あつやきたまご ごまあえ みそしる		あぶらあげ たまご とうふ わかめ		むぎ さとう ごま	にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ しめじ ねぎ	531
19	月	むぎごはん ぶたキムチ フライドごぼう かきたまみそしる ミニトマト		ぶたにく とうふ たまご みそ		むぎ ごまあぶら あぶら	はくさいキムチ ピーマン キャベツ たまねぎ ごぼう えのきだけ ほうれんそう ミニトマト	559
20	火	チキンピラフ ビーンズサラダ コーンチャウダー		とりにく だいち チーズ ベーコン なまクリーム		バター むぎ マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ えだまめ きゅうり コーン	655
21	水	むぎごはん ちりめんつくだに だいこんのそぼろに みそしる みかんミルクデザート		とりにく なまあげ みそ わかめ ちりめんつくだに		むぎ さとう さといも	さやいんげん だいこん にんじん しめじ ねぎ みかんミルクデザート	590
22	木	だいちわかめごはん さわらのてりやき キャベツソテー みそしる フルーツ		だいち わかめ さわら あぶらあげ みそ わかめ		むぎ ごま あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ ほうれんそう フルーツ	610
23	金	むぎごはん マーボードウフ じゃがいものちゅうかサラダ かこうこざかな		ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ かこうこざかな		でんぶん むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ きゅうり たけのこ にんじん ねぎ	614
26	月	むぎごはん さばのおろしかけ ごまあえ みそしる		さば あぶらあげ みそ わかめ		むぎ こむぎこ ごま あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ふるね だいこん ほうれんそう キャベツ しめじ ねぎ	650
27	火	カレーごはん とうふのカレーに グリーンサラダ フルーツ		ぶたにく とうふ チーズ		むぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ フルーツ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり レーズン	616
28	水	アーモンドトースト ポトフ フルーツ		ぎゅうにく ポークウィンナー		アーモンド マーガリン さとう じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ フルーツ	712
30	金	せきはん えびフライ キャベツのソテー ゆでキャベツ デザート		ぶたにく えび とうふ たまご あぶらあげ みそ		ごま あぶら さとう	キャベツ にんじん しめじ チンゲンサイ	691

☆ 1ねんせいのきゅうしよく ☆

1年生の給食は9日からスタートします。13日までは段階給食です。14日から他の学年と同じ内容になります。

9日(金)
ぎゅうにゅう



12日(月)
ぎゅうにゅう・しよくパン・ジャム



13日(火)
ぎゅうにゅう・カレーライス

