



# 4月 こんだてよていひょう



三島市立東小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* - kcal
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
★ 1年生 ★ きゅうしょくなし					
8日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
	にくじゃが	しらたき・じゃがいも・さとう	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	はねぎ	
	ネーブルオレンジ			ネーブルオレンジ	
★ 1年生 ★ だんかいきゅうしょく (ぎゅうにゅう・バターロールがたパン)					
9日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみゃき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・ふるね・にら	
	きりほしだいこんのもの	あぶら・さとう	こんぶ・あぶらあげ・さつまあげ	ゆでほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	すましじる		おさかなとうにゅうだんご・とうふ	にんじん・なのはな	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
★ 1年生 ★ だんかいきゅうしょく (ぎゅうにゅう・メロンパン)					
10日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	ポテトミートサンド (コッペパン)	こむぎこ・あぶら・さとう	スキムミルク		
	(ポテトミート)	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	たまごスープ	でんぷん	ベーコン・たまご	たまねぎ・たけのこ・ほうれんそう	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー	
★ 1年生 ★ だんかいきゅうしょく (ぎゅうにゅう・チキンピラフ・でこぼん)					
11日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	オムレツ	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう	
	でこぼん			でこぼん	
★ 1年生 ★ きゅうしょくかいし					
12日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665
	ごはん	こめ・むぎ			
	カレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
	ツナサラダ	あぶら・さとう・ごま	ツナ	レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
15日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	バターコーンライス	バター・こめ・むぎ		とうもろこし	
	いかのトマトにこみ	あぶら・さとう・でんぷん	いか	にんにく・ふるね・たまねぎ しめじ・トマトピューレ・パセリ	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
16日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじんペースト	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	

17日から26日は、裏面をみてください。 

★ おしらせ ★

・1年生の給食は9日(火)から始まります。  
初めの数日は簡単な給食となりますので、  
ご家庭で軽食をご用意ください。

★ おうちのかたへのおねがい

給食当番になりましたら、清潔なマスクをご準備ください。  
使用した給食着は週末に持ち帰り、洗濯をして翌週に持たせてください。  
ご協力をお願い致します。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初* kcal
		＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの</small>	
17日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648
	ごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ふるね・ほししいたけ・にんじん・こまつな	
	ワントンスープ	ワントンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	だいのふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおけずりぶし	にんじん	
	ネーブルオレンジ			ネーブルオレンジ	
18日 (木)	♡ ふるさときゅうしょくのひ ♡ みしまのせいさんしゃさんのこまつなをつかった「ちゅうかさいはん」です！				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ・ごま	ぶたにく	こまつな	
	しらすいりしゅうまい		しらすいりしゅうまい		
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろはなまめ	きなこ	
たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・パセリ		
19日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら	ししゃもフライ		
	むしキャベツ			キャベツ	
	ごまソース	さとう・ごま			
	にくだんごのスープ	はるさめ	つくね	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
22日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	たけのこごはん	こめ・むぎ	あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・たけのこ	
	やきつくね		きゃべついりつくね		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・にんじん	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
23日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		719
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいのかシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう	だいず・さわら	ふるね	
	わかめスープ		ベーコン・わかめ	たまねぎ・たけのこ・パセリ	
	フルーツゼリー			パイン(かんづめ)	
24日 (水)	♡ にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて ♡ はるのくだもの「いちご」をつかったデザートです！				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト(かんづめ)・パセリ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム・チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
おめでとうデザート		とうにゅうプリン	いちごゼリー		
25日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618
	なめし	こめ・むぎ・ごま		あおな	
	みしまコロッケ	あぶら	みしまコロッケ		
	あおなとひじきののびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・こまつな	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
26日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	

仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

今月の給食は 15 回の予定です。

**ご入学・ご進級おめでとうございます！！**

新年度を迎え、いよいよ給食がはじまります。  
 新学期は環境の変化などで、  
 精神的・身体的に疲れ気味になります。  
 睡眠を充分にとり、朝ごはんを必ず  
 食べさせるようお願い致します。

◎ 献立予定表は、毎月発行します。  
 (来月からは、PTA会員数で配布します。)  
 献立別に使っている材料がわかるように表示していますので、  
 ご家庭でご活用ください。

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立東小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立東小学校

検索