



# 4月 こんだて よていひょう

三島市立東小学校

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー 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>		
9日 (金)	1年生	★ 1年生 ★ きゅうしょくなし			612	
	2年生 ～ 6年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		やきにくどん (ごはん)	こめ・むぎ			
		(やきにく)	さとう・あぶら・ごま	ぶたにく		もも (かんづめ)・ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・ピーマン
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ		にんじん・キャベツ・はねぎ
ふじさんゼリー	さとう					
12日 (月)	1年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	581	
	2年生 ～ 6年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ごはん	こめ・むぎ			
		ホキこめこおちゃフライ	あぶら・こめこ	ホキ		りよくちゃ
		こまつなとキャベツのにびたし	さとう			こまつな・にんじん・キャベツ・しめじ・とうもろこし
		けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぶん・ごま	とりにく・とうふ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ
のりのつくだに	さとう・でんぶん	のり				
13日 (火)	1年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	601	
	2年生 ～ 6年生	コッペパン	こむぎこ・あぶら・さとう	スキムミルク		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		コッペパン	こむぎこ・あぶら・さとう	スキムミルク		
		ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレ・グリーンピース
		グリーンサラダ	あぶら・さとう			レタス・キャベツ・きゅうり
かこうござかな	さとう・ごま	かたくちいわし				
14日 (水)	1年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	595	
	1年生	ごはん	こめ・むぎ			
		にくじゃが	さとう・いとこんにゃく・じゃがいも	ぎゅうにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース
		かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし		
	2年生 ～ 6年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ごはん	こめ・むぎ			
		にくじゃが	さとう・いとこんにゃく・じゃがいも	ぎゅうにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース
みそしる		ごま	あぶらあげ・みそ	キャベツ・えのき・はねぎ		
かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし				
15日 (木)	★ 1年生 ★ きゅうしょくかいし			665		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	カレーライス (ごはん)	こめ・むぎ				
	(カレー)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・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・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム		レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー			
16日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	631		
	ごはん	こめ・むぎ				
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぶん	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ		ふるね・にんにく・たまねぎ しいたけ・にんじん・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう			にんじん・きゅうり	
	すりおろしりんご	さとう			りんご	
19日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	630		
	ごはん	こめ・むぎ				
	だいずコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・こめこ・こむぎこ	だいず		たまねぎ	
	ひじきのいために	あぶら・さとう	だいず・ひじき・ちくわ		にんじん・いんげん	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも・ごま	とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・しめじ・はねぎ	
	のりぶりかけ	ごま・さとう	のり			

20日から30日は、裏面をごらんください。

★ お知らせ ★

- ・1年生の給食は12日(月)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

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。



ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー 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 <small>からだ</small> 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 <small>からだぢょうし</small> を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
★ ふるさと きゅうしょく ★					
20日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまみぞれに	さとう・でんぷん	さんま	だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・にんじん・キャベツ・とうもろこし	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
	いろいろやさいふりかけ	さとう	かつおけずりぶし	あおな・あかしそ・かぼちゃフレーク・にんじんフレーク	
21日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		700
	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	だいず・ぎゅうにく・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・トマト(かんづめ)・パセリ	
	ドレッシングあえ	あぶら・さとう		にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちご(かじゅう)レモン(かじゅう)	
22日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・ライむぎこ	ししゃも		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	わかめふりかけ	さとう	かつおぶしこ・わかめ・のり	まっちゃん・しいたけ	
23日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		694
	ごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	ごま	あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	いちごミルクデザート	さとう	ぎゅうにゅう	いちご(かじゅう)	
26日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	ごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんお茶フライ	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃん	
	ツナとこまつなのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも・ごま	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	こめぬかふりかけ	はつがげんまい・こめぬか・さとう・でんぷん	かつおぶし・やきのり	まっちゃん・しいたけ	
27日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	あおなごはん	こめ・むぎ・ごま・さとう	かつおけずりぶし	あおな	
	ぎょうざ	あぶら・でんぷん・さとう・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	ちゅうかいため	ごまあぶら	ハム	たけのこ・キャベツ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	しいたけ・とうもろこし・はねぎ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう		
28日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	にびたし			にんじん・キャベツ・とうもろこし	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも・ごま	ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・しめじ・はねぎ	
	おかかふりかけ	さとう・でんぷん	かつおぶしこ・のり	まっちゃん・しいたけ	
30日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	みかんゼリー	さとう		みかん(かじゅう)	

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




