



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 | | | E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 | | | | | |
| 9日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 616 |
| | たけのごはん | こめ・むぎ | あぶらあげ | にんじん・ほししいたけ・たけのこ | |
| | ししゃもたつたあげ | こむぎこ・でんぶん・あぶら | ししゃも | | |
| | ツナとこまつなのごまあえ | ごま・さとう | ツナ | こまつな・にんじん | |
| | みそしる | | とうふ・みそ・わかめ | たまねぎ・はねぎ | |
| ☆1年生☆ だんかいきゅうしょく (ぎゅうにゅう・まるパン) | | | | | |
| 10日 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 619 |
| | まるパン | こむぎこ・さとう | スキムミルク | | |
| | ハンバーグ | さとう・ごま | とりにく・ぶたにく | たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ | |
| | キャベツのソテー | あぶら | | にんじん・キャベツ | |
| | クリームスープ | バター・こむぎこ・じゃがいも | ベーコン・スキムミルク・こなチーズ | たまねぎ・にんじん・パセリ | |
| | ブルーベリーゼリー | さとう | かんてん | ブルーベリー | |
| ☆1年生☆ だんかいきゅうしょく (ぎゅうにゅう・ツナピラフ・スープ) | | | | | |
| 11日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 583 |
| | ツナピラフ | バター・こめ・むぎ | ツナ | にんじん・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース | |
| | ビーンズサラダ | ごまあぶら・さとう | だいず | キャベツ・えだまめ・きゅうり にんじん・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 | |
| | あまなつ | | | あまなつ | |
| ☆1年生☆ だんかいきゅうしょく (ぎゅうにゅう・ごはん・カレー・ふくじんづけ) | | | | | |
| 12日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 601 |
| | 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 | ひるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース | |
| | ツナのドレッシングあえ | さとう | ツナ | きゅうり・キャベツ | |
| | ふくじんづけ | さとう | | だいこん・きゅうり・なす・れんこん ひるね・なたまめ・しそ | |
| ☆ 1年生 ☆ きゅうしょくかいし | | | | | |
| 13日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう |  | 600 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | マーボードウフ | あぶら・さとう・でんぶん | ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・みそ・とうふ | ひるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ | |
| | こんにゃくサラダ | ごま・ごまあぶら・さとう | こんにゃく | キャベツ・きゅうり・にんじん | |
| | きよみオレンジ | | | きよみオレンジ | |
| 16日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 587 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | さけのチーズ焼き | | さけ・チーズ | ピーマン・トマトピューレ | |
| | こまつなソテー | あぶら | ハム | こまつな・とうもろこし | |
| | ポテトスープ | じゃがいも | ベーコン | たまねぎ・にんじん・パセリ | |
| 17日 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 601 |
| | なめし | こめ・むぎ・ごま | | あおな | |
| | にくじゃが | さとう・しらたき・じゃがいも | ぶたにく | にんじん・たまねぎ・グリーンピース | |
| | おひたし | | | こまつな・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 | はねぎ | |
| | サンフルーツ | | | サンフルーツ | |

18日から27日は、裏面をみてください。 

★ おしらせ ★

・1年生の給食は11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> | |
| 18日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 707 |
| | せきはん | もちごめ・うるちまい | あずき | | |
| | ごましお | ごま | | | |
| | いわしのソースあえ | でんぷん・あぶら・パンこ・さとう | いわし | | |
| | ドレッシングあえ | さとう・あぶら | チーズ | にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし | |
| | すましじる | でんぷん | たら・とうにゅう・とうふ・わかめ | にんじん・はねぎ | |
| | なつみかんゼリー | さとう | | あまなつみかんかん | |
| ♡ ふるさときゅうしょくのひ ♡ みしまばれいしょをつかったBきゅうグルメ「みしまコロッケ」です！ | | | | | |
| 19日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 733 |
| | だいすわかめごはん | あぶら・こめ・むぎ | だいす・わかめ | | |
| | みしまコロッケ | あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ | ぶたにく | たまねぎ | |
| | ツナとキャベツのごまあえ | ごま・さとう | ツナ | キャベツ | |
| | 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 | |
| 20日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 684 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | さかなのマヨネーズやき | パンこ | さわら・マヨネーズ | パセリ | |
| | きりぼしだいこんのもの | 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・いんげん | |
| | みそしる | | とうふ・みそ | なめこ・はねぎ | |
| | のりのふりかけ | ごま・さとう | のり | | |
| 23日 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 606 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | トンドウフ | 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・いんげん | |
| | ちゅうかさラダ | ごまあぶら・さとう | ハム | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | |
| | わかめスープ | ごま | わかめ | にんじん・たまねぎ・にら | |
| | きよみオレンジ | | | きよみオレンジ | |
| 24日 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 655 |
| | ごはん | こめ・むぎ | | | |
| | さかなのちゅうかあえ | でんぷん・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら | さわら | ふるね・にんにく・トマトピューレ・はねぎ | |
| | さんしょくあえ | ごま・さとう | | キャベツ・にんじん・きゅうり | |
| | しめじスープ | | ベーコン | にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ | |
| ★ 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！ | | | | | |
| 25日 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 659 |
| | 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・きゅうにく・だいす・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・トマトピューレ・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 | |
| | いちごのデザート | さとう | | いちご | |
| 26日 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 613 |
| | とりごぼうピラフ | バター・こめ・むぎ | とりにく | グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ごぼう | |
| | オムレツ | じゃがいも・さとう・あぶら | たまご・きゅうにく・ぶたにく | たまねぎ・にんじん | |
| | こふきいも | じゃがいも | | | |
| | マカロニスープ | マカロニ | ベーコン・だいす・ひよこまめ | にんじん・たまねぎ・パセリ | |
| 27日 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 678 |
| | 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・だいす・とうふ | にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース | |
| | ポテまめちゅうかさラダ | じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら | だいす・ハム | きゅうり | |
| | かこうこざかな | さとう・ごま | かたくちいわし | | |

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