



# 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	でんぶん・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	でんぶん	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・でんぶん・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	
	ちゅうかサラダ	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	でんぶん・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	
	ポテまめちゅうかサラダ	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