



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			エネルギーたんぱく質	
		＜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>しょくひん</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>からだちょうし ととの しょくひん</small>	kcal g	
11日 (月)	1年生	★ きゅうしょくなし ★			683 28.3	
	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			
		やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぶたにく		もも・しょうが・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・ごまあぶら	とりにく・わかめ		にんじん・キャベツ・はねぎ
	ソフトクリームヨーグルト		ソフトクリームヨーグルト			
12日 (火)	1年生	★ 段階給食① ★			677 26.8	
	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			
		カレーライス	じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だいず・スキムミルク こなチーズ		しょうが・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	さとう・あぶら	ハム		レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし
13日 (水)	1年生	★ 段階給食② ★			603 21.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チョコカール	こむぎこ・さとう・あぶら・チョコレート	たまご・スキムミルク		
	2年生 ～ 6年生	チョコカール	こむぎこ・さとう・あぶら・チョコレート	たまご・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	ぶたにく・だいず		しょうが・にんにく・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	さとう・あぶら			レタス・キャベツ・きゅうり
とうにゅうプリン		さとう	とうにゅう			
14日 (木)	1年生	★ 1年生 きゅうしょくかいし ★			633 22.1	
	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			
		マーボードウフ	さとう・あぶら・でんぷん	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ		しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・にんじん・ねぶかねぎ
		フルーツジュレ				りんご・みかん・もも・アセロラジュレ
15日 (金)	1年生	★ 1年生 きゅうしょくかいし ★			567 22.4	
	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・いとこんにやく・じゃがいも	ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース
		みそしる		あぶらあげ・みそ・とうふ・わかめ		たまねぎ・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			
18日 (月)	1年生	★ 1年生 きゅうしょくかいし ★			729 27.1	
	2年生 ～ 6年生	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく		こまつな
		ねぎみそパオズ	こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・みそ・こんぶ(こな) ほたて(こな)・かつお(こな)		ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね
	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		
19日 (火)	1年生	★ 1年生 きゅうしょくかいし ★			613 16.7	
	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			
		かんしょみしまコロッケ	あぶら			
		こまつなとキャベツのにびたし	さとう			こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ とうもろこし
		けんちんじる	こんにやく・じゃがいも・でんぷん・ごま	とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり			

★ 20日からは裏面をご覧ください ★

～1年生の給食についてのお知らせ～

- ◎11日(月) 給食なし
- ◎12日(火) 牛乳
- ◎13日(水) 牛乳・チョコカール
- ◎14日(木) 他の学年と同じ献立を提供します。
- ◎始めは給食に慣れるため、段階給食となります。完全な給食ではないので、ご家庭で補食やおやつをご用意ください☆

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質
		＜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>からだ 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>からだちょうし ととの しよくひん</small>	kcal g
20日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 24.1
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	あぶら・でんぷん・さとう	さわら	にんにく・しょうが・トマトピューレ たまねぎ・はねぎ	
	ナムル	ごまあぶら・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
21日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 27.5
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	にしよくどん	あぶら・さとう	ツナ・たまご	にんじん・しいたけ	
	とんじる	こんにゃく・さといも・ごま	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
22日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552 21.5
	ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	
	ジャーマンポテト	あぶら・じゃがいも	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	はくさいスープ		ベーコン・はるさめ	はくさい・にんじん・パセリ	
	ラフランスゼリー	さとう		ラフランス	
25日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656 25.1
	バターコーンライス	こめ・むぎ・バター		とうもろこし	
	メキシカンポークソテー	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	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	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
26日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666 31.4
	ごはん	こめ・むぎ			
	おやこどん	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・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	はくさい・はねぎ	
	こざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
27日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 25.5
	ソフトめん	めん			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら・さとう	ぎゅうにく・だいず・スキムミルク こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト(缶)・パセリ	
	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	
28日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 25.4
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	とりのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのき・はねぎ	
	おいわいいちごゼリー	さとう	とうにゅう	いちご	

★今月の給食は14回の予定です。仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

◎ご入学・ご進級おめでとうございます！！
 新年度を迎えて、いよいよ給食が始まります。
 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。
 睡眠を十分にとり、朝ご飯を必ず食べるようお願いいたします。

◎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食材がわかるよう表示して
 あり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載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→給食

三島市立東小学校 検索

