

4 月 こんだてよていひょう

2009

三島市立東小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネ ルギー (kcal)		
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにねつやちからの もとなるもの(黄)		おもにからだのちょうしを ととのえるもの(緑)	
8	水	むぎごはん マーボードウフ ちゅうかサラダ フルーツ		ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ だいず ハム		むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんにく ふるね コーン フルーツ キャベツ ほししいたけ ねぎ たけのこ にんじん きゅうり	642
9	木	だいずわかめごはん ぐたくさんじる ししゃものたつたあげ きりぼしだいこんのもの		だいず わかめ みそ ししゃも あぶらあげ さつまあげ とうふ		むぎ ごま さとう あぶら こんにやく さといも	ゆでぼしだいこん ほししいたけ さやいんげん ごぼう こまつな だいこん	695
10	金	セルフドッグ フルーツ (くるみパン・フランクフルト) ゆでキャベツ クリームシチュー		フランクフルト とりにく こなチーズ スキムミルク		さとう バター こむぎこ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい パセリ フルーツ	723
13	月	カレーライス ふくじんづけ フレンチサラダ		ぶたにく スキムミルク こなチーズ ハム		むぎ さとう あぶら じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり ふくじんづけ キャベツ コーン	607
14	火	むぎごはん フルーツ とりのごまソースがけ おひたし みそしる		とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ		むぎ さとう ごま じゃがいも	にんじん ふるね フルーツ ほうれんそう キャベツ たまねぎ まいたけ ねぎ	640
15	水	チキンピラフ ビーンズサラダ たまごスープ		とりにく だいず チーズ ベーコン たまご		バター むぎ マヨネーズ でんぷん	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ えだまめ えのきだけ コーン ほうれんそう きゅうり たけのこ	653
16	木	むぎごはん さかなのマリネ ポテトのスープ フルーツ のりのつくだに		たら ベーコン のりのつくだに		むぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	たまねぎ きゅうり みかんかん にんじん パセリ フルーツ	587
17	金	ソフトめん ミートソース じゃがいものちゅうかサラダ アーモンドフィッシュ フルーツ		ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク		バター じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう こむぎこ	ふるね にんにく きゅうり たまねぎ にんじん フルーツ トマトかん パセリ	682
20	月	むぎごはん じゃがいものそぼろに みそしる フルーツ こんぶのつくだに		ぶたにく あぶらあげ とうふ たまご みそ こんぶのつくだに		むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ふるね たまねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ フルーツ	679
21	火	たけのごはん さばのおやき ごまあえ みそしる ヤクルト		あぶらあげ さば みそ わかめ		むぎ ごま さとう ふ ヤクルト	にんじん ほししいたけ たけのこ ふるね たまねぎ ほうれんそう はくさい ねぎ	632
22	水	わかめラーメン しゅうまい ちゅうかいため フルーツ		ぶたにく やきぶた わかめ		でんぷん ごま ごまあぶら バター	にんじん たまねぎ コーン はくさい ねぎ たけのこ チンゲンサイ フルーツ	614
23	木	ちゅうかどん ちゅうかスープ ミルクプリン		ぶたにく いか とうふ たまご スキムミルク		むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン ほししいたけ はくさい ねぎ たけのこ さやいんげん	588
24	金	むぎごはん のりふりかけ さかなのグリーンあげ きんぴら みそしる すりおろしりんご		さわら みそ とうふ たまご わかめ さつまあげ		むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま	グリーンピース ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	686
27	月	むぎごはん まぐろとじゃがいものオーロラソース おひたし みそしる		まぐろ みそ あぶらあげ とうふ わかめ		むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ こまつな キャベツ コーン ねぎ	606
28	火	ピザトースト ポトフ フルーツ		ベーコン チーズ ぎゅうにく ウインナー		あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ トマトかん ピーマン コーン セロリー にんじん フルーツ	575
30	水	せきはん えびフライ キャベツのソテー かきたまみそしる デザート		えび とうふ たまご		あぶら さとう でんぷん	にんじん キャベツ えのきだけ ねぎ	780

☆ 1ねんせいのきゅうしよく ☆

1年生の給食は9日からスタートします。13日までは段階給食です。14日から他の学年と同じ内容になります。

9日(木)
ぎゅうにゅう



10日(金)
ぎゅうにゅう・しよくパン・ジャム



13日(月)
ぎゅうにゅう・カレーライス

