



4月 こんだてよていひょう



三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなさいりょうとそのほたらぎ			1杯 - (kcal) たんぱく (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
11日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 19.8
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ)	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	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん	
12日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.7
	マーボードウフどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボードウフどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・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・ねぎ	
	ちゅうかさサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
13日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 24.7
	こくとういりパン	こむぎこ・こくとう・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	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	
	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	
14日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 25.5
	わかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	わかめ		
	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	
	おひたし		かつおぶし・ちくわ	キャベツ・にんじん	
	みそしる		なまあげ・みそ	だいこん・こまつな	
	しずおかけんさんみかんゼリー	さとう		みかんかじゅう	
15日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 27.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん・パセリ	
	こまつなのびたし	さとう		なのはな・こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
18日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 24.8
	たけのこごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・たけのこ	
	やきつくね	でんぷん・パンこ・さとう・とんし	とりにく・だいず	キャベツ	
	こふきいも	じゃがいも			
	ぐだくさんじる	こんにやく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
ふるさと 給食の日 献立 19日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 25.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	さば	だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
20日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664 25.9
	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	ぎゅうにく・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・トマトかん・パセリ	
	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・コーン	
	プルーンヨーグルト		ヨーグルト	プルーン	
21日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		693 25.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・しょうが・トマトピューレ	
	むしキャベツ			キャベツ・にんじん・ピーマン	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・こなチーズ・スキムミルク・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん	
	フルーツゼリー	さとう		パインかん・みかんかん	
22日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 26.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのてりやき		ぶり		
	こまつなのおかか		かつおぶし	なのはな・こまつな・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・ねぎ	
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			



25日からは、裏面をご覧ください。



ひにち	こんだて	おもなさいりょうとそのほたらぎ			1人分 (kcal) たんぱく くしつ (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
入学・進級 おめでとう こんだて 25日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646 19.2
	せきはん	こめ・もちごめ	あずき		
	ごましお	ごま			
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・こむぎこ・パンこ・でんぷん	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	すましじる		とうふ・わかめ・かまぼこ	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	
	おいおいフrenzクレープ	さとう・あぶら・こめこ	とうにゅう	いちごピューレ・いちいごかじゅう	
26日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 29.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのこうみあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	さわら	しょうが・にら・にんにく	
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	ねぎ・しめじ	
のりふりかけ	ごま・さとう	のり			
27日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 23.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・とりにく・ひじき	にんじん・いんげん	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・ねぎ	
	すりおろしりんご	さとう		りんごかじゅう	
28日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684 28.3
	おやこどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	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	
	ぐだくさんじる	こんにやく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ・きなこ		

※今月は、14回の予定です。仕入れなどの影響で献立を変更する場合があります。

入学・ご進級、おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりましたね！
25日(月)は、「入学・進級おめでとうこんだて」です。
おたのしみに♪

献立表は毎月発行します。(来月からはPTA会員数で配布します)

給食の時間の感染症対策

手で直接触る果物等は控えております。

給食室のメンバーしょうかい

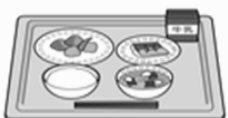
あいじょうをたっぷりこめて、あんぜんでおいしい
♡ きゅうしょくをつくっていきます。
よろしくおねがいます！

ちょうりし なかばやし かおり
ちょうりいん よしの きみひこ
しもだ ひろみ
やまだ なおこ
すぎやま さつき
えいようし かりや ももか

☆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

三島市立西小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



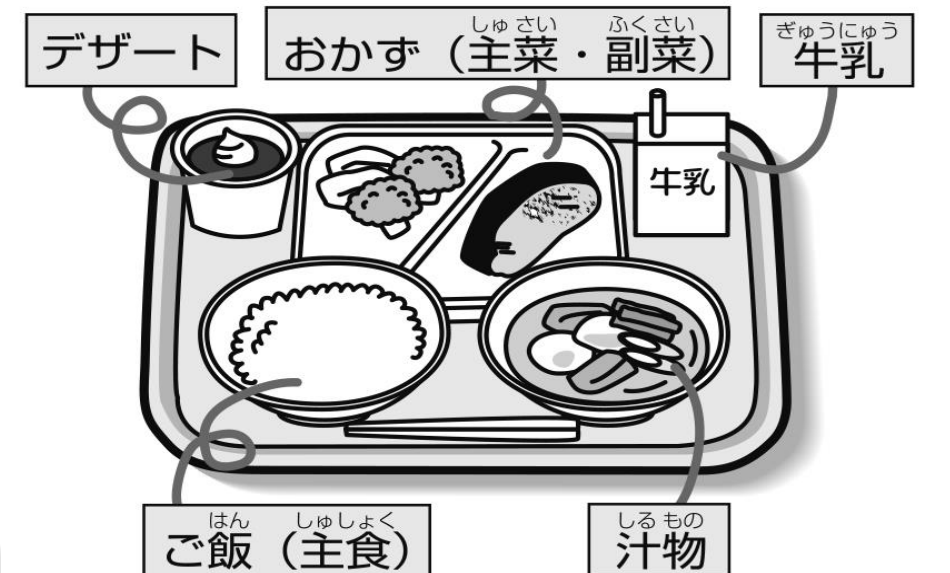
三島市立 西 小学校

検索



食器を正しく置こう

食事の際、食べ物の入った食器を
食べやすいように並べますが、その置き方には決まり
があります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、
汁物を右にし、奥におかず(主菜・副菜)、デザート、牛
乳を置きます。



※内容によって食器の種類や数が変わることがあります
すので、その日の盛り付け見本を参考にしてください。

