



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	おもなざいりょうとそのほたらぎ			1人分 (kcal) たんぱく 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	
9日 (月)	ぎゅうにゅう げんまいりパン メキシカンポークソテー やさいスープ ピーチゼリー	こむぎこ・げんまい・さとう バター・ジャがいも・あぶら ゼリーのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ ベーコン	 たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト たまねぎ・にんじん・キャベツ もも	659 21.9
1年生：ぎゅうにゅう・コアラパン					
10日 (火)	ぎゅうにゅう カレーライス(むぎごはん) カレーライス(ルウ) ふくじんづけ ヨーグルトあえ	こめ・むぎ あぶら・ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ ヨーグルト	 しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが みかん・パイナップル・もも・ぶどう	650 19.3
1年生：ぎゅうにゅう・カレーライス・ヨーグルトあえ					
ふるさと 給食の日 11日 (水)	ぎゅうにゅう わかめごはん みしまコロッケ こまつなのおかか みそしる くだもの	こめ・むぎ ジャがいも・パンこ・さとう・あぶら	わかめ ぶたにく かつおけずりぶし あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	 たまねぎ こまつな・キャベツ・にんじん はねぎ いちご	583 19.3
12日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボードウフどん ジャがいものちゅうかさサラダ くだもの	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぷん ジャがいも・ごまあぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう 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・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ にんじん・きゅうり きよみオレンジ	675 26.5
13日 (金)	ぎゅうにゅう チキンピラフ ビーンズサラダ ポテトスープ くだもの	バター・こめ・むぎ ごまあぶら・さとう・ごま ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ・にんじん・パセリ デコポン	552 20.6
16日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらどだいずのナッツあえ おひたし みそしる くだもの	こめ・むぎ カシューナッツ・あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにゅう さわら・だいず わかめ・みそ・とうふ	 しょうが こまつな・キャベツ・コーン たまねぎ・はねぎ いちご	689 28.5
17日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース こまつなのナムル ちゅうかコーンスープ	こめ・むぎ あぶら・ジャがいも・ごまあぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・たまご	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン こまつな・キャベツ きくらげ・コーン・はねぎ	634 25.1
18日 (水)	ぎゅうにゅう たけのこごはん ししゃものたつたあげ ひじきのいために みそしる くだもの	こめ・むぎ あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら・さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも ひじき・あぶらあげ・さつまあげ わかめ・みそ・とうふ	 にんじん・ほししいたけ・たけのこ にんじん・えだまめ たまねぎ・キャベツ・はねぎ きよみオレンジ	608 25.5
☆ 1年生～4年生は、遠足です。お弁当を用意してください ☆					
19日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん にこみハンバーグ こまつなのソテー やさいスープ てづくりペイクドチーズケーキ	こめ・むぎ パンこ・さとう・あぶら あぶら こむぎこ・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく(県内産チキンポーク) ハム ベーコン クリームチーズ・なまクリーム・ヨーグルト・たまご	パセリ たまねぎ・トマト・マッシュルーム こまつな・コーン たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	690 26.2



20日から27日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく 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	
20日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 24.1
	ドライカレー (カレーごはん)	こめ・むぎ・あぶら			
	ドライカレー (ルウ)	あぶら	だいず・ぎゅうにく・とりにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ちゅうかさラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			きよみオレンジ	
23日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 27.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおこうじやき		さば		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
24日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		730 28.0
	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・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・パセリ	
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ハム	えだまめ・にんじん・きゅうり	
	かこうごさかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
	くだもの			きよみオレンジ	
25日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		700 27.0
	おやこどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん (く)	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	おこのみまめ	もちげんまい・あぶら・でんぶん・さとう	しろいんげんまめ		
入学・進級 おめでとう こんだて 26日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		701 24.7
	せきはん	もちこめ・こめ	あずき		
	ヒレカツ	パンこ・でんぶん・あぶら	ぶたひれにく・だいずこ		
	ごまソース	ごま・さとう			
	むしキャベツ			キャベツ・にんじん・ピーマン	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・たまねぎ・えのき・はねぎ	
	おいらいデザート (クレープ)	さとう・みずあめ	とうにゅう	いちご・いちごがじゅう	
27日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644 29.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぶん	のり		
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ	パセリ	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	あぶらあげ・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	

* 今月の給食は15回の予定です。献立は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！
26日(木)は、「入学・進級おめでとうこんだて」です。
おたのしみに♪



お知らせ



- ☆ 1年生の給食も9日(月)からスタートします。
- ☆ 19日(木)は、1~4年生は遠足のため、給食がありません。お弁当をご用意ください。

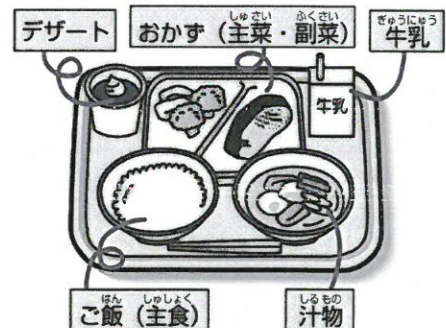
給食室のメンバーしょうかい

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ます。
よろしくおねがいします！

ちょうりいん つちや ようこ
おおき やすし
さとう のぶ
ばん ほんびん
うちだ みやこ
えいようし いしい ひとみ



食卓の際、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。

