

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	
8日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 23.7
	げんまいりパン	こめ・むぎ			
	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	マッシュルーム・たまねぎ・にんじん・トマトピューレ	
	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	
	みかんゼリー	ゼリーのもと		みかん(県内産)	
1年生:ぎゅうにゅう・コアラパン(こむぎこ・さとう・たまご・スキムミルク・ココア・レーズン)					
9日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664 20.3
	カレーライス(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ)	あぶら・じゃがいも	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	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも	
1年生:ぎゅうにゅう・カレーライス・ヨーグルトあえ					
10日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 20.4
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	みしまコロッケ	じゃがいも・パンこ・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	こまつなのおかか		かつおけずりぶし	こまつな・なのはな・にんじん・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ	
くだもの			いちご		
11日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549 22.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にこみハンバーグ(県内産たけのこ入り)	パンこ・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・たけのこ	
	こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・コーン	
	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	
12日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 25.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフどん	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	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
	くだもの			きよみオレンジ	
15日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 29.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ	パセリ	
	こまつなとしめじのにびたし	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		
16日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 21.1
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	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・ごま	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	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	
	くだもの			デコポン	
17日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663 26.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・ごまあぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	こまつなのナムル	ごまあぶら		こまつな・キャベツ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	きくらげ・コーン・はねぎ	
18日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		713 29.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう	さわら・だいず		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
みそしる		みそ・とうふ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		



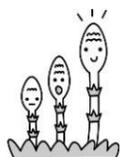
22日から26日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - (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	
22日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664 28.0 
	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	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			デコボン	
23日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 25.3 
	たけのこごはん	こめ・むぎ	あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・たけのこ	
	ししゃものたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	ししゃも		
	ひじきのいために	あぶら	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・えだまめ	
	みそしる		わかめ・みそ・とうふ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
24日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667 27.8 
	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・パセリ	
	フレンチサラダ (アーモンドいり)	アーモンド・あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
	くだもの			サンフルーツ	
25日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		733 28.1 
	おやこどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん (<)	さとう	とりにく・たまご	にんじん・たまねぎ・しいたけ・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	おこのみまめ	もちげんまい・あぶら・でんぷん・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 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		715 24.3 
	せきはん	もちごめ・こめ	あずき		
	ヒレカツ	パンこ・でんぷん・あぶら	ぶたひれにく・だいずこ		
	ごまソース	ごま・さとう		キャベツ・ピーマン・にんじん	
	むしキャベツ				
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・えのき・はねぎ	
おいわいデザート	さとう・こむぎこ	たまご・ヨーグルト	もち・いちご・いちごかじゅう		

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(金)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8日(月)からスタートします。



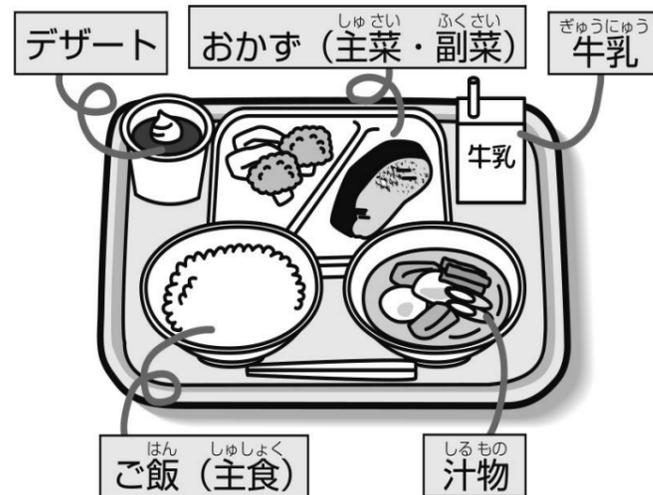
給食室のメンバーしょうかい

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。
よろしくおねがいします！

ちょうりいん つちや ようこ
よしの きみひこ
さとう しのぶ
ほんま まやか
うちだ みやこ
えいようし みやぎ しずか



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
すので、その日の盛り付け見本を参考にしてください。

