



4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう

日	こんだて		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
8 (月) 	1年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			571 272
	2年生 ~ 6年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
		チンジャオロース	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		ぶたにく		たけのこ・ピーマン・にんにく ふるね	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごま	ポークハム	わかめ	キャベツ・にんじん・はねぎ			
9 (火) 	1年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		618 387	
		メロンパン	こむぎこ・さとう	マーガリン ショートニング		スキムミルク			
	2年生 ~ 6年生	バーガーようパン (げんまいいり)	こむぎこ・さとう げんまい・グラニュー糖		ショートニング		スキムミルク		
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
		みしまコロック	じゃがいも・パンこ こむぎこ・さとう でんぷん	あぶら		ぶたにく だいたいのこな			たまねぎ
		キャベツのソテー		あぶら					キャベツ・たまねぎ・にんじん
	ごまいりケチャップソース	さとう	ごま						
	コーンポタージュスープ	こむぎこ	バター あぶら		ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	とうもろこし・たまねぎ・パセリ			
10 (水) 	1年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ					641 393	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		にくじゃが	じゃがいも しらたき・さとう			ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
		みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・えのきたけ・こまつな		
	2年生 ~ 6年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
にくじゃが		じゃがいも しらたき・さとう			ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース			
	いんげんまめとじゃこのごまあげ	でんぷん・さとう	ごまあぶら ごま・あぶら	しろいんげんまめ	ちりめんじゃこ				
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・えのきたけ・こまつな			
11 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ						630 316	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	じゃがいも カレールウ	あぶら		とりにく	スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・ふるね		
	ヨーグルトあえ					ヨーグルト	みかん缶・パイン缶・りんご缶		
12 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ						531 344	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき				さけ				
	ごまあえ	さとう	ごま				キャベツ・こまつな・とうもろこし		
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ			
15 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ						679 372	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	とうふのカレーに	カレールウ	あぶら		とうふ ぶたにく・だいず		たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース		
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら				きゅうり・にんじん		
	あじつきこざかな	さとう	ごま			かたくちいわし			
16 (火) 	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう	ごま			わかめ		594 409	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	やきつくね	でんぷん・さとう キャッサバでんぷん	ラード		とりにく・かつおぶし えんどうまめ		キャベツ・ふるね・にんにく		
	あおなとひじきのにびたし		あぶら		あぶらあげ	ひじき	こまつな・えのきたけ		
	みそしる	じゃがいも		なまあげ・みそ		はねぎ			
17 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ						666 440	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ コーンフラワー・ライむぎこ	あぶら				かつししゃも		
	きりぼしだいこんのもの	さとう	あぶら		さつまあげ あぶらあげ	こんぶ	ゆでぼしだいこん・さやいんげん にんじん		
	とんじる	こんにゃく じゃがいも			ぶたにく みそ		だいこん・ごぼう・にんじん はねぎ		
	のりふりかけ	さとう	ごま			のり			



18日からは、裏面を見てください。

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			582 426	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	あぶら・ごまあぶら さとう・でんぷん	なまあげ ぶたにく	しいたけ・にんじん・ふるね チンゲンサイ		
	わかめスープ	ごま・ごまあぶら		わかめ たまねぎ・えのきたけ とうもろこし・はねぎ きよみオレンジ		
	くだもの					
----- 1・2年生は、遠足のため給食がありません。 -----						
19 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			585 315	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・えのきたけ・にんじん グリンピース		
	みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ	こまつな		
22 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			601 294	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	たちうおのしおやき		ごま	たちうお		ふるね
	だいこんおろし	さとう				だいこん
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・にんじん		
	みそしる	じゃがいも	みそ	わかめ	はねぎ	
----- 祝 10月31日 おめでとう -----						
23 (火)	せきはん	もちごめ・こめ	あずき		614 323	
	ごましお	とうもろこしでんぷん	ごま			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	とりにくのからあげ	でんぷん	あぶら	とりにく		ふるね・にんにく
	こまつなのおかかあえ			かつおぶし		こまつな・キャベツ
	すましじる		とうふ・なると	えのきたけ・にんじん・はねぎ		
24 (水)	ソフトめん	こむぎこ			637 322	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ・さとう	バター	ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・パセリ・ふるね・にんにく
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろみずに		キャベツ・きゅうり・とうもろこし
	フルーツゼリー	ゼリーのもと			パイン缶・みかん缶	
25 (木)	たけのこおこわ	こめ・もちごめ さとう	とりにく あぶらあげ		549 344	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご		はくさい・こまつな・にんじん
	にびたし			みそ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ
	みそしる	じゃがいも				
26 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			653 328	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	でんぷん・さとう	カシューナッツ あぶら	さわら・だいず		ふるね
	おひたし					こまつな・キャベツ・とうもろこし
	だいこんのスープ		とりにく	えのきたけ・だいこん・はねぎ		
	くだもの			きよみオレンジ		

ご入学・ご進級おめでとうございます

◎1年生は、8日より給食が始まります。給食になれるため、8日から10日までは、段階給食になります。完全な食事量ではありませんので、帰宅後にご家庭で補食やおやつを食べさせてください。

◎予定献立表や給食だよりは、毎月発行します。(5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に表示していますのでご家庭で活用ください。

◎献立は、天候などにより、変更になることがあります。

◎新学期は、環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れぎみになります。十分な睡眠をとり、かならず朝食を食べるようにしてください。

◎給食当番になりましたら、マスクをご準備ください。

◎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ありますので、ご覧ください。

徳倉小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立徳倉小学校

検索

★ 新年度を迎え、いよいよ給食が始まります。本年度も安全でおいしい給食作りに給食室一同努力してまいりますので、よろしくお祈りいたします。

調理員

たけざわ まゆみ ・ しもやまくにこ
なかやま みちよ ・ かんだ ひろよ
いとう あきこ ・ たきもと まさみ

栄養士

むらやま ちひろ

