



# 2019年度4月 きゅうしょくよていこんだてひょう






～4月の栄養目標 『正しい食事のマナーを身につけよう』～

4月の給食カルシウム量ベスト3:第1位4月18日(498mg)・第2位4月9日(449mg)・第3位4月8日(428mg)

さのしょうがっこう

日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		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)	
		たんすいゆぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質	
8 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					631 Kcal 25.7 g 23.4 g 1.4 mg 428 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トクドウフ	さとう・でんぶん	あぶら・こまあぶら	ぶたにく・なまあげ・だいす		いんげん・にんじん・ほししいたけ	
	はるさめスープ	はるさめ		ベーコン		にんじん・えのきだけ・たまねぎ・こまつな	
9 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					622 Kcal 31.4 g 22.4 g 2.4 g 449 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズ焼き			さば	チーズ		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・ほうれんそう	
みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	はねぎ		
10 (水)	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	553 Kcal 26.2 g 17 g 2.6 mg 287 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	シーフードサラダ	さとう	ごまあぶら	えび・いか		コーン・きゅうり・キャベツ	
	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	
11 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					659 Kcal 25.4 g 14.8 g 2.3 g 392 mg
	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・むきえだまめ	
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ		えのきだけ・はねぎ	
ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー		
12 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					661 Kcal 26.8 g 21.9 g 2.4 g 358 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	うずらのたまご			うずらのたまご			
ツナサラダ	さとう		まぐろあぶらづけ		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン		
15 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					688 Kcal 28.4 g 21.9 g 2.3 g 313 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう		とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・きぬさや	
	おこのみまめ	でんぶん	あぶら	しろいんげんまめ	あおのり		
とんじる	こんにゃく・じゃがいも		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
16 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					677 Kcal 29 g 24.7 g 2 mg 282 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのつばマスタード焼き	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ	
	コーンポテト	じゃがいも				コーン・むきえだまめ	
みそしる							
17 (水)	ソフトめん	こむぎこ					646 Kcal 25.9 g 21.9 g 2.8 g 375 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	しらすいりしゅうまい	こむぎこ		しらす・たら		たまねぎ	
ドレッシングあえ	さとう	あぶら			にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン		
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					621 Kcal 24.4 g 22.6 g 2.1 g 498 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	でんぶん	あぶら		ししゃも		
	ひじきのいために	しらたき	あぶら	あぶらあげ・だいす	ひじき	にんじん・きぬさや	
	すましじる			とうふ	わかめ	たまねぎ・えのきだけ・にんじん・ほうれんそう	
きよみオレンジ					きよみオレンジ		

日	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 たんぱく質 しよくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんすいゆあつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質	
19 (金)	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん	564 Kcal 20 g 16.7 g 2.4 g 340 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	イカときのこのホワイトソース	こむぎこ	バター	いか	ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・グリーンピース	
	ヘルシーサラダ	こんにやく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
22 (月)	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおけずりぶし		あおな	506 Kcal 16.7 g 11.1 g 2 g 276 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おさく	さとう・こんにやく・じゃがいも	あぶら	とりにく		だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・さやいんげん・たけのこ	
	みそしる	ふ		みそ	わかめ	はねぎ	
 【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 							
23 (火)	せきはん	アルファかまい	ごま	あずき			735 Kcal 22.5 g 26.6 g 2 g 322 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かんしょコロッケ	さつまいも・さとう・でんぶん・こむぎこ	あぶら	だいず			
	メキシカンサラダ		マヨネーズ	とりにく	チーズ	きゅうり・たまねぎ・コーン	
	かきたまじる	でんぶん		たまご		たまねぎ・えのきだけ・にんじん・はねぎ	
	チーズデザート	さとう			チーズ		
24 (水)	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	548 Kcal 21.6 g 19.2 g 2.9 g 324 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	キャベツいりつくね	でんぶん		とりにく		キャベツ	
	さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ	わかめ	はねぎ	
25 (木)	アーモンドトースト	こむぎこ・さとう	ショートニング・アーモンド・マーガリン		スキムミルク		857 Kcal 31.7 g 42.3 g 2.3 g 423 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	こむぎこ・じゃがいも	バター	だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・パセリ	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム	チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	ピーチゼリー	さとう				ももかんづめ	
26 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					619 Kcal 28.3 g 18.9 g 1.8 g 415 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あじフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら・ごま	あじ・たまご			
	あおなとひじきのにびたし	さとう	あぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	ぐだくさんじる	じゃがいも		とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ・たまねぎ	

今月の給食は15回です。

4月23日(火)は「にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて」です。

4月25日(木)は1~4年生は遠足で、給食がありません。5年生6年生は給食があります。

献立表予定表は、献立ごとに主に使用している食材がわかるように記載してあります。ご家庭の食事作りの参考にさせていただけたらと思います。



☆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 小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

