



2021年 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう



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 | | 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) | |
| | | | とんぷいぶつ 炭水化物 | しじつ 脂質 | たんぱく たんぱく質 | むせいぶつ 無機質 | | びたみん ビタミン・無機質 | |
| 8 (木) | 1年生 | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 676 Kcal 29 g 24.1 g 2.4 g 478 mg | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | 2年生 ~ 6年生 | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | | なまあげのごもくに | でんぷん・さとう | あぶら | なまあげ・ぶたにく・みそ | | たまねぎ・しいたけ・にんじん・コーン・チンゲンサイ | | |
| | | うずらのたまごのしょうゆに | | | うずらのたまご | | | | |
| ワタンスープ | こむぎこ・でんぷん・さとう | ごま・ごまあぶら | ぶたにく・みそ | わかめ | だいこん・にんじん・たまねぎ・はねぎ | | | | |
| 9 (金) | 1年生 | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 615 Kcal 28.9 g 20.8 g 2.3 g 355 mg | |
| | | いちごパン | こむぎこ・さとう | あぶら | | にゅうせいひん | いちご | | |
| | 2年生 ~ 6年生 | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | | さけのみそマヨネーズゆき | パンこ | マヨネーズ | さけ・みそ | | | | |
| | | あおなのナムル | さとう | ごま・ごまあぶら | | | こまつな・キャベツ | | |
| | | かきたまじる | でんぷん | | とうふ・たまご | | たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ | | |
| のりふりかけ | さとう | ごま | | のり | | | | | |
| 12 (月) | 1年生 | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 600 Kcal 26 g 16.7 g 2.6 g 301 mg | |
| | | 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 | | |
| | | ポテトスープ | じゃがいも | | ベーコン | | たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな | | |
| | 2年生 ~ 6年生 | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | | 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 | | |
| | | シーフードサラダ | さとう | ごまあぶら | えび・いか | | キャベツ・きゅうり・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・しめじ・こまつな | | |
| くだもの | | | | | かんきつ | | | | |
| 13 (火) | ぎゅうにゅう | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 619 Kcal 22.8 g 15.3 g 1.8 g 313 mg | |
| | | 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・えだまめ | | |
| | | ごじる | | | あぶらあげ・とうふ・だいず・とりにく・みそ | | だいこん・にんじん・はねぎ | | |
| | | | | | | | | | |
| 14 (水) | ぎゅうにゅう | ソフトめん | こむぎこ | | | ぎゅうにゅう | | 676 Kcal 26.8 g 21.5 g 2.6 g 389 mg | |
| | | ミートソース | こむぎこ | バター・あぶら | ぶたにく・だいず | スキムミルク・チーズ | たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ | | |
| | | ジャーマンポテト | じゃがいも | あぶら | ウインナー | チーズ | たまねぎ・グリーンピース | | |
| | | | | | | | | | |
| 15 (木) | ぎゅうにゅう | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 595 Kcal 23.6 g 17.4 g 2.1 g 503 mg | |
| | | やしししゃも | | | | ししゃも | | | |
| | | ツナとやさいのごまあえ | さとう | ごま | ツナ | | こまつな・キャベツ | | |
| | | みそしる | さつまいも | | みそ | わかめ | たまねぎ・はねぎ | | |
| 16 (金) | ぎゅうにゅう | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 625 Kcal 21.4 g 20.2 g 2 g 396 mg | |
| | | チキンカレー | じゃがいも・こむぎこ・さとう・コーンスターチ | あぶら | とりにく・だいず | スキムミルク・チーズ | たまねぎ・にんじん・トマトピューレ | | |
| | | コールスローサラダ | さとう | あぶら | | チーズ | キャベツ・きゅうり・コーン | | |
| | | | | | | | | | |

19日(月)からは裏面をご覧ください

ご入学・ご進級おめでとうございます

○1年生は給食の準備や片付けの順序を覚えるため、8・9・12日は段階給食になります。
段階給食は完全な食事量ではありませんので、御家庭で捕食やおやつのご用意をお願いします。

- 8日(木) 牛乳のみ
- 9日(金) 牛乳・いちごパン
- 12日(月) 牛乳・チキンピラフ・ポテトスープ

○新学期は、環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れ気味になります。充分な睡眠をとり、朝ご飯を食べてから登校するようにしましょう。

○毎月一度「ふるさと給食の日」を設定しています。地場産物を多く取り入れています。
今月は30日です。

給食当番の身じたくチェック



- ぼうしに髪の毛をきちんと入れる
- マスクは鼻と口をおおう
- 清潔な白衣を着ている
- つめを短く切っている
- 手を石けんできれいに洗って消毒する

| 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) |
| | | たんぱく質 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | | ビタミン・無機質 |
| 19 | ぎゅうにゅう (月) むぎいりごはん ふくめに いそかだんごじる だいすのふりかけ | | | | ぎゅうにゅう | 604 Kcal 24.2 g 16.8 g 2 g 402 mg | |
| | | | | | | | |
| 20 | ぎゅうにゅう (火) むぎいりごはん チンジャオロース わかめとコーンのスープ おいわいデザート | | | | ぎゅうにゅう | 623 Kcal 24.2 g 18.4 g 1.6 g 298 mg | |
| 21 | ぎゅうにゅう (水) たけのこごはん やきつくね ひじきのいために みそしる | | | | ぎゅうにゅう | 605 Kcal 23.8 g 19.6 g 2.7 g 358 mg | |
| 22 | ぎゅうにゅう (木) むぎいりごはん さかなのグリーンあげ きんぴら みそしる | | | | ぎゅうにゅう | 653 Kcal 27.8 g 22.4 g 1.9 g 336 mg | |
| 23 | ぎゅうにゅう (金) よこわりパン ハンバーグ(ケチャップソース) キャベツのソテー コーンチャウダー ブルーヨーグルト | | | | ぎゅうにゅう | 701 Kcal 27.7 g 29 g 2.6 g 491 mg | |
| 26 | ぎゅうにゅう (月) ツナピラフ ビーンズサラダ やさいスープ かこうこざかな | | | | ぎゅうにゅう | 605 Kcal 27.1 g 21.8 g 2.9 g 482 mg | |
| 27 | ぎゅうにゅう (火) むぎいりごはん さばのカレーチーズ焼き おひたし みそしる | | | | ぎゅうにゅう | 581 Kcal 25.9 g 16.1 g 2.1 g 349 mg | |
| 28 | ぎゅうにゅう (水) むぎいりごはん チリコンカン フレンチサラダ ピーチゼリー | | | | ぎゅうにゅう | 680 Kcal 23.8 g 18.3 g 1.9 g 330 mg | |
| 30 | ぎゅうにゅう (金) むぎいりごはん かんしょみしまロック ちくわとやさいのいためもの かきたまみそしる | | | | ぎゅうにゅう | 630 Kcal 20.8 g 18.9 g 1.9 g 290 mg | |

今月の給食は18回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。



毎日の給食の写真や使用食材の産地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
三島市立佐野小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立佐野小学校 検索

