



# 平成30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』～



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)			
		炭水化物 <small>たんぱく質</small>	脂質 <small>たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	無機質 <small>たんぱく質</small>	ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>			
9	むぎいりごはん	こめ・むぎ					572 22.8 13.6 2.4 308	Kcal g g g mg	
(月)	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			
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ		えのきだけ・はねぎ			
10	むぎいりごはん	こめ・むぎ					664 25.6 23.2 2.9 512	Kcal g g g mg	
(火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ししゃものたつたあげ	でんぷん	あぶら		ししゃも				
	きりぼしだいこんのもの	しらたき	あぶら	あぶらあげ・さつまあげ		きりぼしだいこん・ほししいたけ・いんげん			
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ			
11	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	642 28.2 17.8 3.1 368	Kcal g g g mg	
(水)	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			
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー			
12	むぎいりごはん	こめ・むぎ					562 22.7 21.2 1.4 422	Kcal g g g mg	
(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	トンクドウフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		いんげん・にんじん・ほししいたけ			
	はくさいスープ	はるさめ		ベーコン		にんじん・はくさい・はねぎ			
	きよみオレンジ					きよみオレンジ			
13	むぎいりごはん	こめ・むぎ					741 27.9 28.5 2.6 363	Kcal g g g mg	
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	じゃがいものミートカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・だいず	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・ピーマン			
	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			
16	むぎいりごはん	こめ・むぎ					685 27.7 25.3 2.3 301	Kcal g g g mg	
(月)	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	さとう・じゃがいも・でんぷん	カシューナッツ・あぶら	さわら・だいず					
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ			
17	むぎいりごはん	こめ・むぎ					642 26.8 20.2 2.5 319	Kcal g g g mg	
(火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	おやくどん	さとう		とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース			
	おこのみまめ	でんぷん	あぶら	しろいんげんまめ	あおのり				
	みそしる			とうふ・みそ		なめこ・みつば			
18	ソフトめん	こむぎこ					637 26.1 24.1 2.6 417	Kcal g g g mg	
(水)	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			
	しらすしゅうまい	こむぎこ		しらす・たら		たまねぎ			
	あおなのソテー		あぶら	ベーコン		こまつな・しめじ			
19	🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 【おはなシランチメニュー：すみれちゃん <small>いちねんせい</small> 】 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌							708 22.6 21.9 2.1 365	Kcal g g g mg
(木)	せきはん	アルファかまい	ごま	あずき					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・さとう・でんぷん・こむぎこ	あぶら	だいず					
	ツナとほうれんそうのごまあえ	さとう	ごま	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう・キャベツ			
	かきたまじる	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・はねぎ			
	いちごゼリー	さとう							
20	むぎいりごはん	こめ・むぎ					625 20.8 18.9 1.4 374	Kcal g g g mg	
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごほうりハッシュドポーク	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	ぶたにく	こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・ごぼう・グリーンピース			
	グリーンサラダ	さとう	あぶら		チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり			

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	Kcal g g g mg
		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)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
23 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					664 27.5 24.4 2.4 292	Kcal g g g mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ		
	いそベポテト	じゃがいも				あおのり		
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・はねぎ		
ニューサマーオレンジ					ニューサマーオレンジ			
24 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					659 26.7 21.5 2.4 362	Kcal g g g mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい	でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・いか・えび・うず らたまご		ほししいたけ・たけのこ・にんじん・たま ねぎ・キャベツ・チンゲンサイ		
	わかめスープ		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ・にら		
	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう	アーモンド・あぶ ら・ごま	だいず				
25 (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	571 23.3 23.3 3.5 411	Kcal g g g 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 		
	こまつなサラダ	さとう	ごまあぶら・ご ま			こまつな・きゅうり・コーン		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ		
26 (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		818 31.1 37.8 2.7 575	Kcal g g g mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	マカロニのクリームに	こむぎこ・マカロニ	バター・あぶら	とりにく・たまご	スキムミルク・ぎゅ うにゅう・チーズ	たまねぎ・ほうれんそう・マッシュ ルーム・にんじん		
	あおなのソテー		あぶら	ベーコン		こまつな・キャベツ・コーン		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
27 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 28.1 22.3 2.1 325	Kcal g g g mg
	さかなのグリーンあげ	こむぎこ	あぶら	さわら・たまご		グリーンピース		
	ひじきのいために	さとう	あぶら	あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		
	ぐだくさんじる			みそ		にんじん・だいこん・はねぎ・たまね ぎ・しめじ		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						

今月の給食は15回です。

4月19日(木)は「にゅうがく・しんきゅうおいおいこんだて」です。

4月26日(木)は1~4年生は満足です。5年生・6年生は給食があります。

### ☆ご入学・ご進級おめでとうございます☆

新年度を迎え、いよいよ給食がはじまります。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、よろしく願います。



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



三島市立佐野小学校 検索

### ☆4月19日(木)は【おはなしランチメニュー】

#### 『すみれちゃんは一年生』

すみれちゃんは一年生になりました。ランドセルの色はもちろんすみれ色です。すみれちゃんはうれしくてしかたありません。

～すみれちゃんは、いもうとがおひるねしてるあいだに、ママとおちゃをいただいています。～

「ママ、ゼリー、おかわりしていい？」

ガラスのおさらのうえに、あかくすきとおったいちごのゼリーが、ぶるぶるんとっっています。

「ええ、いいわよ。でもどうして、たべもしないうちから、そんなこときくの？」

「だって、ゼリーは小さいし、あたしはゼリーがとっても好きだし。だからあんしんしてたべたいの。」と、すみれちゃんはいいました。

ママはわらって、「わかったわ。あんしんしてたべなさい。」と、いいました。

「ねえ、ママ、どうしてうちのゼリーは、こんなに小さいの？」

『すみれちゃんは一年生』石井睦美 作 ・黒井健 絵 佐野小学校図書室にあるので読んでみてください。

新一年生の保護者様へ

一年生の給食は、初めの数日間は簡単な給食となります。ご家庭で昼食、またはおやつをご用意ください。詳しくは「いちねんせいのきょうしやく」をこらしてください。

