



4月 こんだてよていひょう



三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (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		<あかのなかま> おもにからだをつくるもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン	
6日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボードウフ じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	こめ・むぎ さとう・でんぷん じゃがいも・さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ にんじん・きゅうり きよみオレンジ	644 23.2
9日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのこうみやき こまつなのびたし みそしる	こめ・むぎ さとう さとう	ごまあぶら・ごま さわら	あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく・しょうが・にら こまつな・にんじん・しめじ だいこん・はねぎ	585 27.3
10日 (火)	ぎゅうにゅう さといもしまろックバーガー(まるパン) さといもしまろックバーガー(さといもしまろック) さといもしまろックバーガー(やさしいソテー) クリームスープ	こむぎこ・さとう さといも・ばんこ・さとう	ショートニング あぶら あぶら バター・あぶら	ぶたにく パーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ にんじん・キャベツ・コーン たまねぎ・にんじん・パセリ	600 19.6
11日 (水)	ぎゅうにゅう カレーライス(むぎごはん) カレーライス(ルウ) ふくじんづけ ツナサラダ	こめ・むぎ じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら	ぶたにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう 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 だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン	605 21.6
12日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが みそしる のりふりかけ くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・しらたき		ぶたにく あぶらあげ・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・はねぎ	575 20.9
13日 (金)	ぎゅうにゅう 2しょくどん(おさくらごはん) 2しょくどん(ツナそぼろ) 2しょくどん(いりたまご) みそしる	こめ・むぎ さとう さとう	あぶら あぶら	まぐろあぶらづけ たまご あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース だいこん・こまつな	604 24.3
16日 (月)	ぎゅうにゅう バターライス とりのこうみやき やさしいソテー ポテトスープ	こめ・むぎ	バター あぶら・バター	とりにく	ぎゅうにゅう	コーン にんにく・しょうが キャベツ・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・にんじん・パセリ	598 23.2
17日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃものたつたあげ ひじきのいために みそしる くだもの	こめ・むぎ こむぎこ・でんぷん・さとう さとう	あぶら あぶら	ししゃも だいず・あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん・さやいんげん キャベツ・えのき・はねぎ きよみオレンジ	607 22.9
18日 (水)	ぎゅうにゅう わかめごはん やきつくね きんぴら ぐだくさんじる	こめ・むぎ でんぷん・パンこ・さとう さとう じゃがいも・こんにゃく	あぶら・ごま あぶら・ごま	とりにく さつまあげ とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ ごぼう・にんじん・さやいんげん にんじん・だいこん・はねぎ	590 20.2
19日 (木)	ぎゅうにゅう みそラーメン(ちゅうかめん) みそラーメン(しる) ぎょうざ ちゅうかいため	こむぎこ	あぶら・ごまあぶら・ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく・みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・もやし・キャベツ・にんじん・コーン・はねぎ キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが たけのこ・チンゲンサイ	574 25.1
20日 (金)	ぎゅうにゅう たけのこごはん あつやきたまご ごまあえ すましじる	こめ・むぎ さとう さとう	あぶら あぶら ごま	あぶらあげ たまご かまぼこ・とうふ	ぎゅうにゅう	たけのこ・にんじん・ほししいたけ こまつな・キャベツ にんじん・えのき・はねぎ	501 21.7



23日から27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>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるのもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン	
23日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		728 28.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	でんぷん・さとう	あぶら・カシューナッツ	さわら・だいず		しょうが	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		えのき・だいこん・はねぎ	
24日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		615 29.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	はっほうさい	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか		ほししいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・はくさい・さやいんげん	
	はっほうさい(うずらのたまご)			うずらのたまご			
	ピーズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
入学おめでとう こんだて 25日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		691 26.8
	せきはん	こめ・もちごめ		あずき			
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ	あぶら	とりにく		しょうが・にんにく	
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
	かきたまじる	でんぷん		とうふ・かまぼこ・たまご	わかめ	にんじん・たまねぎ・こまつな	
	おいわいゼリー	みずあめ・さとう		とうにゅう		いちご	
26日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		638 23.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに	あぶら		とうふ・ぶたにく・だいず		にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー・かじゅう・ブルーベリー	
27日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		618 20.0
	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター	えび		たまねぎ・にんじん・コーン	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ベーコン	こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ			ベーコン		にんじん・キャベツ・パセリ	
	フルーツゼリー	さとう				パイン・みかん	

* 今月の給食は16回の予定です。献立は変更する場合があります。

ご入学・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！
25日は「入学・進級おめでとうこんだて」です。
おたのしみに♪

おしらせ

- ☆ 1年生の給食は9日(月)からスタートします。簡単な給食からはじまりますので、ご家庭で足りない分の食事をご用意ください。
- ☆ 27日(金)は1~4年生・4・5組は遠足のため、給食がありません。お弁当の準備をお願いします。

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

- 姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる
- 食べているときは立ち歩かない
- 友達が喋るような汚い話をしない
- 口に食べ物が入っているときは話をしない

給食室のメンバーしょうかい

ちょうりいん よしだ ふみか (5/1~)

むらまつ ゆき
かわぐち はるみ
むらやま あずさ
ほりいけ みえこ
とみおか いくこ

☆☆☆☆☆☆ 【ご家庭へのお知らせとお願い】 ☆☆☆☆☆☆

献立表

献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。

給食当番

給食当番の際はマスクを使用しますので、ご家庭でご用意ください。また、週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯をお願いします。

給食費

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。

えいようし たんざわ ゆみ

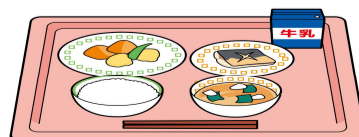
あいじょうをたっぷりこめて、あんぜんでおいしいきゅうしょくをつくっていきます。よろしくおねがいします！

☆ 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

三島市立中郷小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食 (QRコードでも読み取れます)

三島市立中郷小学校



中郷小ブログ
携帯サイトへ

