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					ｴﾈﾙｷﾞｰ（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・無機質	
11日（月）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		482 20．4
	ロールパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ポテトグラタン	こむぎこ・じゃがいも	バター	ウインナー	スキムミルク・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・コーン	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
12日（火）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		568 19．3
	カレーライス（むぎごはん）	こめ・むぎ					
	カレーライス（ルウ）	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	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	
13日（水）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		582 18．0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく		しょうが・たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	みそしる			みそ・あぶらあげ・とうふ		えのき・だいこん・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり		
14日（木）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		660 27．4
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	さかなのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さわら			
	ひじきのいためにん	さとう	あぶら	だいず・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	じゃがいも・こんにゃく		みそ・とうふ		にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
15日（金）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		568 25．9
	2しょくどん（むぎごはん）	こめ・むぎ					
	2しょくどん（ツナ）	さとう	あぶら	まぐろあぶらづけ		にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリンピース	
	2しょくどん（いりたまご）	さとう	あぶら	たまご			
	みそしる			みそ・とうふ	わかめ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ	
	くだもの					デコポン	
18日（月）入学おめでとうこんだて	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		585 17．3
	せきはん						
	ごましお	コーンスターチ	ごま				
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	やさいソテー		あぶら			キャベツ・にんじん・コーン	
	すましじる			とうふ・なると		えのき・にんじん・はねぎ	
	おいわいいちごゼリー	さとう・みずあめ	あぶら	とうにゅう		いちご	
19日（火）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		635 24．6
	バターライス	こめ・むぎ	バター			コーン	
	とりのこうみやき			とりにく		しょうが・にんにく	
	えだまめポテト	じゃがいも	バター			えだまめ	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
20日（水）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		612 27．1
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず	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・トマト・パセリ	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	かこうこざかな	さとう	ごま		かたくちいわし		
21日（木）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		642 24．7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	ししゃも			
	きりぼしだいこんのにもの		あぶら	あぶらあげ・さつまあげ	いとこんぶ	ほししいたけ・きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	くだもの					きよみオレンジ	
22日（金）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 23．8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	やきにく	さとう	あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく		ももかん・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	フルーツゼリー					パインかん・みかんかん	

２５日から28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・無機質	
２５日（月）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		６２７ ２４．２
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	さとう・でんぷん	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・とうふ・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
	くだもの					きよみオレンジ	
２６日（火）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		４５７ ２０．８
	たけのこごはん	こめ・むぎ		あぶらあげ		たけのこ・にんじん・ほししいたけ	
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご			
	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	すましじる			とうふ・いとかまぼこ		えのき・はねぎ	
２７日（水）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		６６８ ２８．１
	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	さとう	カシューナッツ・あぶら	だいず・さわら			
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			みそ・あぶらあげ		だいこん・えのき・はねぎ	
２８日（木）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		５４５ ２２．７
	ちゅうかどん（むぎごはん）	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん（ぐ）	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	
	ちゅうかどん（うずらのたまご）			うずらのたまご			
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	すりおろしりんご	さとう				りんご・りんごかじゅう	

＊献立は変更することがあります。今月の給食は１４回の予定です。

＊お知らせ＊

- 22日（金）は1年生～3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。

☆☆☆☆☆☆【ご家庭へのお知らせとお願い】☆☆☆☆☆☆

献立表

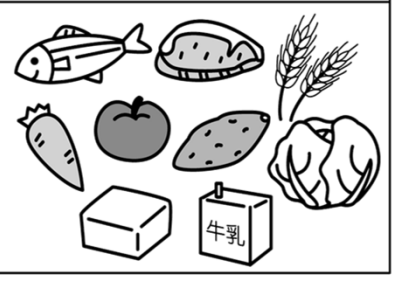
献立表をブログにて毎月配信します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。

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いますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。



令和４年度　給食室

調理員　杉山　由佳
星野　真理子
渡辺　直美
遠藤　妙子
森下　百合
潘　鴻萍
齋藤　陽子

栄養士　澤野　貴恵

安全でおいしい給食を作ります。
よろしくお願いいたします。