

中郷小こんだてよていひょう 4月

2012



*毎日のできあがったこんだては三島市のホームページからもご覧になれます。

ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにねつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひんふくじ ん	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
9	月	マーボー豆腐 パンサンスー ソフトクリームヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにく みそ とうふ ハム ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ きゅうり	675 25.2
10	火	がんもどきにつけ みそしる きいほしだいこんにももの くだもの	がんもどき さつまあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ゆでほしだいこん いんげん たまねぎ はねぎ ネーブル	625 28.2
11	水	じゃがいもとウィンナートマトに りんごサラダ てづくりデザート	ベーコン ウィンナソーセージ	パン バター こむぎこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご もも缶	605 19.2
12	木	チキンピラフ ポテトサラダ たまごスープ チーズ	とりにく ハム たまご チーズ	こめ むぎ バター じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう えだまめ	635 22.2
13	金	おにぎり あつやきたまご フロッコリー ミントマト くだもの	たまご たきこみわかめ やきのり	こめ むぎ マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト オレンジ	575 20.2
1年生から4年生までは仲よしえんそくです。愛情いっぱいのおべんとうをご用意お願いします。						
16	月	カレーライス ふくじんづけ ビーンズサラダ デザート	ぶたにく だいず チーズ スキムミルク	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	775 27.2
17	火	おやこに ミックスかりんとう みそしる	たまご とりにく とうふ みそ たづくり	こめ むぎ さとう さつまいも アーモンド	にんじん たまねぎ なめこ みつば	665 27.2
18	水	ちゅうかさいはん しゅうまい からしあえ わかめスープ	ぶたにく わかめ みそ	こめ むぎ ピーナッツ さくらもち ごま	こまつな キャベツ たまねぎなのはな はねぎ	612 22.2
19	木	とりのごまソースあえ みそしる さんしょくあえ ふりかけ	とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり キャベツ だいこん ニューサマー	675 25.2
20	金	さばこうみやき しめじのおひたし ぐだくさんじる	さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも	ほうれんそう いら しめじ ごぼう だいこん こまつな	605 28.2
23	月	なまあげのごもくに なめたけ はくさいスープ くだもの	ぶたにく なまあげ みそ ベーコン	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ えのき キャベツ はくさい オレンジ	635 25.2
24	火	入学・進級 おめでとうこんだて	いか みそ とうふ たまご	せきはん あぶら コロッケ こんにゃく さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり はねぎ	735 23.2
25	水	ミートソース ジャーマンポテト くだもの かこうこざかな	ぶたにく ぎゅうにく チーズ ベーコン こざかな	ソフトメン こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ ニューサマーオレンジ	705 28.2
26	木	さかなとだいのナッツあえ ごまあえ やさいスープ のりつくだに	さわら ベーコン だいず のりつくだに	こめ むぎ あぶら カシューナッツ さとう	こまつな はくさい たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	715 28.2
27	金	たけのこごはん きびなごフライ ひじきのために みそしる	きびなご あぶらあげ だいず みそ わかめ ひじき	こめ むぎ さとう あぶら いも	たけのこ にんじん いんげん ねぎ ほししいだけ	567 22.2

桜のつぼみもほころび初め新学期がスタートしました。ご入学、ご進級おめでとうござい
ます。学校の給食は手作りをモットーに、安全でおいしく、子どもの成長発達に役立つよ
う十分に考慮した内容のものを提供するように努めております。ご家庭でも給食でなに
を食べたか、是非聞いてあげてください。その中で、食べ物への関心を持たせたり、食べ
られない物などがあれば少しでも克服できるよう声をかけて頂けたら幸いです。
なお、食材入手の都合上、多少こんだて内容を変更する時がありますが、ご了承頂き
たくお願い致します。



24年度給食室メンバーです

- 栄養士 えんどう ゆりこ
- 調理員 しもやま くにこ
- 調理員 あしかわ さだゆき
- 調理員 しんや なおこ
- 調理員 ひらい やよい
- 調理員 なかもと ちえみ
- 調理員 こまつ ちえ

今年もよろしくおねがいいたします

1年生段階給食	9日	給食なし
	10日	牛乳
	11日	牛乳 アンパンマンパン
	12日	牛乳 チキンピラフ

完全な給食ではありませんので足りない分はご家庭で補ってください。13日遠足(おべんとう)、16日から他学年と同じ完全給食になります。