



4月 こんだてよていひょう



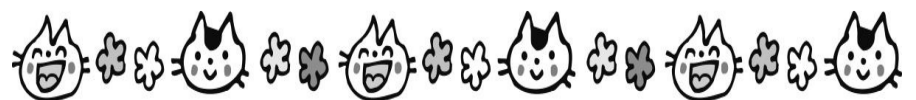
三島市立中郷小学校

*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					I類 [*] - (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 ^{たんすいかぶつ}	*脂質 ^{しつ}	*たんぱく質 ^{しつ}	*無機質 ^{むきしつ}	*ビタミン	
5日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		628 24.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボー豆腐	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		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	
	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 きよみオレンジ	
8日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		575 26.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのこうみやり	さとう	ごまあぶら・ごま	さわら		にんにく・しょうが・にら	
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ		
		1年生 (段階給食)	ぎゅうにゅう				
9日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		641 26.0
	げんまいいりパン	こむぎこ・さとう・げんまい	ショートニング		スキムミルク		
	メキシカンポークソテー (じゃがいも)	じゃがいも	あぶら				
	メキシカンポークソテー (ルウ)	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース	
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		
		1年生 (段階給食)	ぎゅうにゅう・いちごロールパン				
10日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		621 23.1
	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・グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう				だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが	
ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろあぶらづけ		キャベツ・きゅうり・コーン		
		1年生 (段階給食)	ぎゅうにゅう・カレーライス (むぎごはん・ルウ)				
11日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		579 20.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	キャベツ・はねぎ	
のりふりかけ	さとう	ごま		のり			
くだもの					でこぼん		
12日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		588 25.9
	2しょくどん (さくらごはん)	こめ・むぎ					
	2しょくどん (ツナそぼろ)	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・グリーンピース	
	2しょくどん (いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			
みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・こまつな		
15日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		599 28.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズ焼き			さば	こなチーズ		
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
とんじる	こんにやく・さといも		あぶらあげ・ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
16日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		589 20.0
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	やきつくね	でんぷん・パンこ・さとう		とりにく		たまねぎ	
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ		
17日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		501 21.5
	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			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
すましじる			かまぼこ・とうふ		にんじん・えのき・はねぎ		
18日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		635 22.7
	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		
19日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		586 21.4
	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			
	ひじきのいために	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	
みそしる			みそ	わかめ	キャベツ・えのき・はねぎ		
くだもの					きよみオレンジ		



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補け (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		
22日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん はっぼうさい はっぼうさい(うすらのたまご) ピーズサラダ	こめ・むぎ でんぷん		あぶら・ごまあぶら ぶたにく・えび・いか うすらのたまご だいす		ぎゅうにゅう ほししいだけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・はくさい・さやいんげん キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	609 28.9
23日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなとだいのカシューナッツあえ おひたし みそしる	こめ・むぎ でんぷん・さとう	あぶら・カシューナッツ	さわら・だいす		しょうが こまつな・キャベツ・コーン えのき・だいこん・はねぎ	725 28.2
入学おめでとう こんだて 24日 (水)	ぎゅうにゅう せきはん さといもみしまコロッケ むしキャベツ ごまソース かきたまじる いちごミルクプリン	こめ・もちごめ さといも・パンこ・さとう	あぶら	あずき ぶたにく		たまねぎ キャベツ にんじん・たまねぎ・こまつな	630 19.1
25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	ぶたにく・みそ ぶたにく		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	594 25.6
26日 (金)	ぎゅうにゅう コーンピラフ ジャーマンポテト やさいスープ フルーツゼリー	こめ・むぎ じゃがいも さとう	バター あぶら	えび ベーコン ベーコン		たまねぎ・にんじん・コーン たまねぎ・グリーンピース にんじん・キャベツ・パセリ パイン・みかん	613 20.5

*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。

入学・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！
24日は「入学・進級おめでとうこんだて」です。
おたのしみに♪

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

☆☆☆☆☆☆ 【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。

おしらせ

- * 1年生の給食は8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。
- * 26日(金)は1~4年生・4・5組は遠足のため、給食がありません。

平成31年度給食室

調理員 川口 智司
村松 有希
川口 晴美
村山 あずさ
今井 恵美

栄養士 高田 智世



安全でおいしい給食を作っていきます。
よろしくお願いします。

☆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

