



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栄養素 (kcal) たんぱく しつ(g) 脂質(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		
9日 (金) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	580 25.7 19.1	
	おやこどん(むぎごはん)	こめ・むぎ				
	おやこどん(ぐ)	さとう		とりにく・たまご		
	みそしる			みそ わかめ		
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま	かたくちいわし		
☞ 1年生(段階給食) ぎゅうにゅう・いちごジャムパン ☞						
12日 (月) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	590 20.5 17.5	
	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		
	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		
☞ 1年生(段階給食) ぎゅうにゅう・むぎごはん・カレーライス ☞						
13日 (火) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	630 25.4 18.5	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	マーボードウフ	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ		
	くだもの					きよみオレンジ キャベツ・きゅうり・コーン
☞ 1年生(段階給食) ぎゅうにゅう・むぎごはん・マーボードウフ・パンサンスー ☞						
14日 (水) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	600 19.0 18.6	
	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・だいず・だしパック		
	みそしる			あぶらあげ・みそ わかめ		
	のりふりかけ	さとう	ごま	のり しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
☞ 1年生(段階給食) ぎゅうにゅう・むぎごはん・マーボードウフ・パンサンスー ☞						
15日 (木) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	590 26.3 23.0	
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ たまねぎ・にんじん		
	とりのこみゃき			とりにく しょうが・にんにく		
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ・にんじん
	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		
16日 (金) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	613 26.5 24.0	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	さかなのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さわら パセリ		
	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			みそ・とうふ わかめ		たまねぎ・えのき・はねぎ
19日 (月) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	630 26.3 22.0	
	むぎごはん	こめ・むぎ				
	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 しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん		
	ワントンスープ	ワントンのかわ	あぶら・ごまあぶら			たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ
	かつおふりかけ	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし		
☞ 1年生(段階給食) ぎゅうにゅう・むぎごはん・マーボードウフ・パンサンスー ☞						
20日 (火) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	635 22.0 20.8	
	わかめごはん	こめ・むぎ	ごま	わかめ		
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら	ししゃも		
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず ひじき		にんじん・さやいんげん
	みそしる	じゃがいも		みそ わかめ		たまねぎ・はねぎ
21日 (水) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	633 27.0 19.0	
	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・だいず・こなチーズ・スキムミルク		
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ		
22日 (木) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	570 22.7 14.3	
	たけのこごはん	こめ・むぎ				
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご・かつおだし		
	にびたし					こまつな・キャベツ・コーン
	すましじる			かまぼこ・とうふ にんじん・えのき・はねぎ		
ブルーヨーグルト			ヨーグルト・スキムミルク	ブルーかじゅう		
23日 (金) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	670 28.1 26.0	
	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	カシューナッツ・あぶら	さわら・だいず		
	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 わかめ		だいこん・はねぎ
☞ 1年生(段階給食) ぎゅうにゅう・むぎごはん・マーボードウフ・パンサンスー ☞						

26日から30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			たんぱく しつ(g) 脂質(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のもとになる	<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
26日 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	590 28.0 19.0
	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	
	やさいソテー		あぶら	こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんみそしる	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	
27日 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	620 20.0 18.4
	りんごチップいりロールパン	こむぎこ・さとう	ショートニング	スキムミルク	
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	こむぎこ・じゃがいも・さとう	バター	ウィンナー・しろはなまめ	
	こんにやくサラダ	こんにやく・さとう	ごまあぶら	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
28日 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	590 18.4 17.0
	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター	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	ウィンナー	
	やさいスープ			ベーコン	
	フルーツゼリー			パインかん・みかんかん	
30日 (金) 入学おめでとう こんだて	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	640 19.8 20.3
	せきはん	もちごめ・こめ	ごま	あずき	
	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・かつおだし	
	むしキャベツ				
	ごまソース	さとう	ごま		
	かきたまじる	でんぷん		たまご・かまぼこ・とうふ	
	いちごミルクデザート	さとう		れんにゅう	

*献立は変更することがあります。今月の給食は15回の予定です。

お知らせ

- 1年生の給食は9日(金)からスタートしますが、段階給食で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。
- 28日(水)は1年生～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。

令和3年度給食室

調理員 川口 智司
星野 真理子
渡辺 直美
今井 恵美
森下 百合

栄養士 丹澤 祐美
(令和3年5月27日より)

☆☆☆☆☆☆ 【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してください。



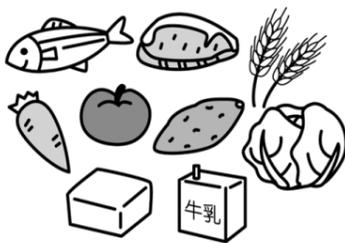
給食当番

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。



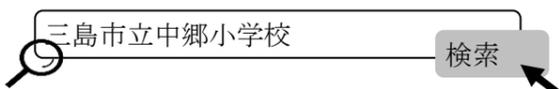
美味しく安全な給食作りを目指して給食室一同、努めてまいりますのでよろしくお願い致します。



☆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)



中郷小ブログ
携帯サイトへ

