2021年

4月 こんだてよていひょう

さわじしょう

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞	エネルギー kcal
1年生は、給食がありません 特日 8 （木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		523
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・ぱんこ さとう・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・ちんげんさい	
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい・パセリ	
特日 9 （金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541
	チキンライス	あぶら・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん コーン・むきえだまめ	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	くだもの			いちご	
12 （月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	カレーライス（ごはん）	こめ・むぎ			
	カレーライス（カレー） （アレルギー対応）	あぶら・じゃがいも カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリ-ンピース	
	ツナサラダ	さとう・あぶら	まぐろ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	ピーチゼリー	さとう		もも（かんづめ）	
13 （火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのごまソースかけ	あぶら・でんぷん・さとう・ごま	とりにく	ふるね・にんにく・トマトピューレ	
	バンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ハム	きゅうり・にんじん	
	みそしる		あぶらげ・とうふ・みそ・わかめ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
14 （水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		520
	ポテトミートサンド（せわりコッペパン）	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		
	ポテトミートサンド（ぐ）	じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・コーン	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	えのき・たまねぎ・ほうれんそう	
	くだもの			デコポン	
特日 15 （木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	ぶーちゃんどん（ごはん）	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん（ぐ）	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・にんじん	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・はねぎ	
	プルーンヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんてん		
特日 16 （金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		703
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう	さわら・だいず	ふるね	
	こまつなのおかかに		かつおぶし	こまつな・にんじん・キャベツ	
	みそしる		あぶらげ・みそ・わかめ	たまねぎ・だいこん・はねぎ	
19 （月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリンピース	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	おこのみまめ	もちげんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
20 （火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	むぎいりごはん	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		
	エリンギソテー	あぶら	ぎゅうにく	エリンギ・チンゲンサイ・ロメインレタス	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
21 （水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず・ひよこまめ・ハム	きゅうり・ロメインレタス	
	くだもの			デコポン	

祝 ご入学・ご進級おめでとうございます

＊ 22日（木）から30日（金）は裏面をごらんください＊

◎献立予定表は毎月発行します。献立ごとに、食材名をわけて書いてあります。ご家庭でご活用ください。

◎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ありますので、ご覧ください。
学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立沢地小学校 検索

☆ QRコードはこちらです ☆

♡❤♡ おたのしみに ♡❤♡

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞	エネルギー kcal
特日 22（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588
	たけのこごはん	こめ・むぎ	あぶらあげ	にんじん・たけのこ・ほししいたけ	
	さわらのてりやき		さわら		
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		
	ぐだくさんじる	こんにゃく	とうふ・みそ・あぶらあげ	えのき・ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
入学・進級お祝い献立 特日 23（金） 祝	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597
	せきはん	もちごめ・こめ・ごま	あずき		
	えびいもコロッケ	えびいも・こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら	とりにく	たまねぎ	
	ごまあえ	さとう・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
	すましじる		かに・とうふ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
特日 26（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		692
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・ふるね・にら	
	グレインズサラダ	もちげんまい・あぶら・アーモンド・ごま・さとう	ハム・ちりめんじゃこ	コーン・キャベツ・きゅうり	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
特日 27（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
	トンクドウフ	さとう・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・なまあげ	ふるね・なましいたけ・にんじん・むきえだまめ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	きくらげ・コーン・クリームコーン・はねぎ	
	くだもの			デコポン	
特日 28（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668
	とうふのカレーどん（ごはん）	こめ・むぎ			
	とうふのカレーどん（ぐ） **（アレルギー対応）**	あぶら **カレールウ（アレルギー対応）**	ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり・ロメインレタス	
	かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
特日 30（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ	でんぷん・あぶら	ちくわ・あおのり		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・こまつな	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	

にゅうがくおめでとう

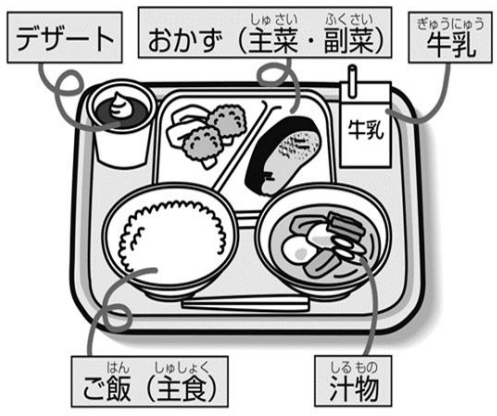
１年生は、9日（金）より給食が始まります。給食になれるために、9日（金）と１２日（月）が、段階給食になります。完全な食事量ではありませんので、ご家庭で補食を摂ってください。
１３日（火）からは、他の学年と同じ給食になります。

✿1年生の9日（金）、12日（月）の予定献立表✿

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞
9（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	コアラパン	こむぎこ・さとう・あぶら・ココア	スキムミルク・たまご	レーズン
12（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	カレーライス（ごはん）	こめ・むぎ		
	カレーライス**（アレルギー対応）**	あぶら・じゃがいも・カレールウ**（アレルギー対応）**	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリンピース
	ピーチゼリー	さとう	かんてん	もも

食器を正しく置こう

食事の際、食べ物の入った食器を食べやすいように並べますが、その置き方には決まりがあります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、汁物を右にし、奥におかず（主菜・副菜）、デザート、牛乳を置きます。



※内容によって食器の種類や数が変わることがありますので、その日の盛り付け見本を参考にしてください。

給食室のメンバーしょうかい

新年度を迎え、新学年での学校生活とともに、給食がはじまります。
本年度も、安心安全でおいしい給食作りをするよう給食室一同努めてまいりますので、１年間、よろしくお願いいたします。

★ちょうりいん★　・いなむら　やすこ　・いわさき　かつこ
・ぱん　ほんぴん　・きょうの　ちかこ

★えいようし★　・いしい　ひとみ