

2018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			I初キ - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1年生は、 給食が ありません 9 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			604
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	ラード・じゃがいも	とりにく・ぶたにく	キャベツ	
	ひじきのいりに	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん・ごまあぶら	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ	
10 (火)	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	677
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズ(たまご)	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・コーン・パセリ	
	くだもの			きよみオレンジ	
11 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			683
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チキンカレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・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 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 なたまめ・しそのは	
	ツナサラダ	あぶら・さとう・ごま	ツナ	キャベツ・きゅうり・コーン	
ぶどうゼリー	ゼリーのもと		ぶどうかん		
12 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			727
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとだいずのナッツあえ	あぶら・でんぷん・カシューナッツ・さとう	だいず・さわら	ふるね	
	おひたし			かきな・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
13 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃことだいずふりかけ	ごま・あぶら	だいず・ちりめんじゃこ		
	トンドウフ	さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・なまあげ	ふるね・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	わかめスープ		ベーコン・わかめ・かにほうにく	えのきだけ・たまねぎ・にら・はねぎ	
	くだもの			りんご	
16 (月)	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	569
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	きんぴら	さとう・あぶら・ごま	さつまあげ	ごぼう・さやいんげん・にんじん	
	みそしる	さつまいも	みそ・わかめ	しめじ・こまつな	
	ブルーベリーゼリー	かんてん・さとう		ブルーベリー	
17 (火) 入学・進級 お祝い献立 祝	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき		647
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	みしまコロッケ	みしまばれいしょ・パンこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・はくさい・にんじん・しめじ	
	かきたまじる		とうふ・たまご・わかめ・みそ	はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
18 (水)	ポテトミートサンド(コッペパン)	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		606
	(ポテトミート)	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・こなチーズ	にんじん・たまねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ・なましいたけ・こまつな・セロリー	
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			662
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	ししゃも		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	あぶらあげ・さつまあげ・こんぶ	ゆでほしだいこん・ほししいたけ・さやいんげん	
	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	
20 (金)	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		641
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ・グリーンピース・にんじん	
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・なめこ・ねぶかねぎ	
	おこのみめ	あぶら・さとう・でんぷん	だいず		

23日(月)から27日(金)は裏面を見てください。



ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
23 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			630
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやこに	さとう	たまご・とりにく	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	
	くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
	くだもの			ネーブル	
24 (火)	キムチチャーハン	こめ・むぎ・あぶら	ぶたにく	はくさいキムチ(りんご) たまねぎ・グリーンピース	591
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	
	はるさめのスープ	はるさめ	かにぼうにく	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん はねぎ	
	ソフトクリームヨーグルト		ソフトクリームヨーグルト		
25 (水)	ソフトめん	こむぎこ			642
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	スキムミルク・こなチーズ ぶたにく・ぎゅうにく	ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・トマトかん・パセリ	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	ぎょにくすりみ	こまつな	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・こまつな・キャベツ・にんじん	
	くだもの			でこぼん	
26 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			656
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールウ	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	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
	かこうござかな	みずあめ・ごま	かたくちいわし		
27 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			682
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのおろしかけ(さばのからあげ)	あぶら・こむぎこ・でんぷん	さば	ふるね	
	(だいこんおろし)	さとう		だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		かきな・はくさい	
けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		

1年生は、10日(火)より給食が始まります。給食になれるために、10日(火)から11日(水)までは段階給食となります。完全な食量ではありませんので、ご家庭で補食を摂ったりおやつを食べさせたりしてください。12日(木)からは、他の学年と同じ給食になります。

にゅうがくおめでとう



～1年生の10日、11日の予定献立表～

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 <small>しよくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>
10 (火)	うずまきがたパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク	ほしぶどう
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	くだもの			きよみオレンジ
11 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	チキンカレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・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・グリーンピース
	ぶどうゼリー	ゼリーのもと		ぶどうかん

今月の給食は、15回の予定です

祝 ご入学・ご進級おめでとうございます

◎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

◎新学期は、環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れぎみになります。十分な睡眠をとり、かならず朝食を食べてくださいますようお願いいたします。

★調理員★
鈴木 浩二 ・ 武士 千賀
遠藤 妙子 ・ 坂本 裕美

★栄養士★
鈴木 美紀子

