

2015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 <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>	
1年生は、 給食が ありません 8 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			665
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	でんぷん・あぶら・さとう	とうふ・だいず・ぶたにく・ぎゅうにく・みそ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ はねぎ・ふるね・にんにく・にんじん	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
	いりたまご	あぶら・さとう	たまご		
9 (木)	しよくパン	しよくパン			672
	メイプルジャム	みずあめ・グラニューとう・メイプルシロップ	かくかんてん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	メキシカンポークソテー	バター・こむぎこ・さとう・あぶら・じゃがいも	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・ブロッコリー・グリルピーズ	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ほうれんそう	
くだもの			デコボン		
10 (金)	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリルピーズ	600
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	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・グリーンピース・ほうれんそう	
	くだもの			きよみオレンジ	
13 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			733
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレー	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリルピーズ・にんにく・ふるね	
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・なたまめ・しそのは	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう・アーモンド	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
イチゴミルクデザート	さとう・みずあめ・かとうれんにゅう	たまご	いちごかじゅう		
14 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		680
	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	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	えのきだけ・こまつな	
	おこのみめ	でんぷん・あぶら・さとう・ココア	しろいんげんまめ		
15 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			730
	さけふりかけ	ごま	さけ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのごまソース	あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう・ごま	とりにく	ふるね・にんにく・トマトピューレ	
	ゆかりポテト	じゃがいも		ゆかり	
	オニオンスープ		ベーコン	えのきだけ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	
くだもの			デコボン		
16 (水)	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・グリーンピース	551
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	でんぷん・あぶら・こむぎこ・だいずのこな・ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・ねぎ・にら・にんにく・ふるね	
	ナムル	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
	たまごスープ	でんぷん	たまご	きくらげ・パセリ	
	くだもの			きよみオレンジ	
17 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			682
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり ← 浜名湖でとれた		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのおろしかけ (おろし)	あぶら・こむぎこ・でんぷん さとう	さば	だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	ぐだくさんじる	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・ねぎ	
20 (月)	たけのこごはん	こめ・むぎ	あぶらあげ	たけのこ・にんじん・しいたけ	528
	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		
	にびたし		ちりめんじゃこ	こまつな・キャベツ	
	みそしる		みそ・わかめ	しめじ・たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
21 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			641
	てづくりだいずふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおけずりぶし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	しいたけ・にんじん・ふるね・むきえだまめ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきだけ・にら	
	くだもの			デコボン	

22日から30日は、裏面をみてください。



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補キ - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>	
22 (水)	ソフトめん	ソフトめん			681
	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	ぶたにく・ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・ふるね・パセリ	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ポークウィンナー・こなチーズ	にんにく	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし	たまねぎ・グリーンピース	
23 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			689
	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	カシューナッツ・あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいず	ふるね	
	こまつなとしめじのにびたし			こまつな・しめじ	
	みそしる		わかめ・みそ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
祝 入学 お祝い 献立 24 (金)	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき		694
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	えびフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ	えび		
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
27 (月)	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	はねぎ	669
	おいわいクレープ	さとう・こむぎこ	たまご・ヨーグルト	ももかじゅう・いちごピューレ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
28 (火)	さわらのてりやき		さわら		621
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ・こんぶ	きりほしだいこん・キャベツ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	むきえび	たまねぎ・コーン・むきえだまめ	
30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	キャベツいりつくね	でんぷん	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
	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	
	フルーツゼリー	ゼリーのもと		パイン・みかん	
30 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			616
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうふ・だいず	たまねぎ・にんじん・むきえだまめ・にんにく	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	くだもの			きよみオレンジ	

入学おめでとう

1年生は、9日より給食が始まります。給食になれるために、9日から10日までは段階給食になります。完全な食事量ではありませんので、ご家庭で補食やおやつを食べさせてください。

1年生の9日から10日の給食です。13日からは、他の学年と同じ給食になります。表面、上記の献立内容をご覧ください。



～1年生の9日、10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>しょくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>
9 (木)	うさぎパン	こむぎこ		ほしぶどう
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
10 (金)	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	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
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	くだもの			きよみオレンジ

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

検索

新年度を迎え、いよいよ給食が始まります。本年度も、安全でおいしい給食作りに給食室一同努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

- ★調理員★
小澤 義彦 ・ 大野 夕見子
村山 あずさ ・ 遠藤 妙子
- ★栄養士★
山口 静香



◎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るようにしてください。

|

|

|