

2017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補キ - 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 10 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			673
	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 マーボーのもと	とうふ・だいず・ぶたにく・とりにく・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・ごま	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	くだもの			きよみオレンジ	
11 (火) 	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	526
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ピーズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	きくらげ・ホールコーン・クリームコーン こまつな	
	くだもの			デコボン	
12 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			672
	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・ごま		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	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
ぶどうゼリー	ゼリーのもと		ぶどうかんづめ		
13 (木) 	ポテトミートサンド (ロールパン) (ポテトミート)	こむぎこ・さとう・ショートニング あぶら・じゃがいも	スキムミルク ぶたにく・ぎゅうにく・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やさいソテー	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・しいたけ・セロリー・こまつな	
	くだもの				
14 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			698
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・でんぷん・カシューナッツ・さとう	さわら・だいず	ふるね	
	にびたし			こまつな・はくさい・ホールコーン	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・しめじ・だいこん・にら	
17 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			615
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・ふるね・トマトピューレ	
	ゆかりポテト	じゃがいも		しそ	
	やさいスープ		ポークハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・えのきたけ	
くだもの			きよみオレンジ		
18 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			624
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのてりやき		さわら		
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	さつまあげ・ぶたにく	ほしだいこん・キャベツ・もやし・にんじん	
みそしる		みそ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・だいこんのは		
19 (水) 	ソフトめん	こむぎこ			624
	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	ふるね・にんにく・トマト・たまねぎ にんじん・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・キャベツ・にんじん・こまつな	
祝 入学 進級 お祝い 献立 20 (木) 	せきはん	もちこめ・うるちまい	あずき		660
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・たまご	たまねぎ	
	ゆでキャベツ (ソースつき)	さとう		キャベツ	
	かきたまじる		とうふ・たまご	たまねぎ・きくらげ・はねぎ	
くだもの			きよみオレンジ		
21 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			657
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいずのふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし		
	トンクドウフ	あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・なまあげ	ふるね・しいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
くだもの			デコボン		

24日から28日は、裏面をみてください。



ひつけ	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	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>	
24 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			660
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう	ししゃも		
	ひじきのいために	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	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・だいこんのは	
	くだもの			きよみオレンジ	
25 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		659
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	さとう・じゃがいも・しらたき	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	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	でんぷん・あぶら・さとう	だいず		
26 (水)	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	573
	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・でんぷん	たまご		
	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	
	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	
27 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			668
	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	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・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
	かこうごさかな	みずあめ・ごま	かたくちいわし		
28 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			684
	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	
	さばのおろしかけ(だいこんおろし)	さとう		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・みそ・あぶらあげ	ごぼう・たまねぎ・ねぶかねぎ		

1年生は、11日より給食が始まります。給食になれるために、11日から12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、ご家庭で補食を摂ったりおやつを食べさせたりしてください。

1年生の11日から12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。

にゅうがくおめでとう



～1年生の11日、12日の予定献立表～

ひつけ	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	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>
11 (火)	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	デコボン
	くだもの			
12 (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
	ツナサラダ	あぶら・さとう・ごま	ツナ	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン
	くだもの			きよみオレンジ

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 検索

◎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るようにしてください。

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、どうぞよろしくお願いいたします。

★調理員★
小澤 義彦 ・ 武士 千賀
村山 あずさ ・ 遠藤 妙子

★栄養士★
鈴木 美紀子



|

|

|