



4月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しめしめ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
8	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			557 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちゅうかどん (あん)	こめ油 かたくりこ ごま油	ぶたにく いか	たまねぎ ほししいたけ エリンギ	
			うすらのたまごそえ		うすらのたまご	はくさい たけのこ いんげん	
			じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも ごま油 さとう ごま		にんじん きゅうり	
			くだもの			デコポン	
11	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			609 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドウフ	こめ油 さとう かたくりこ ごま油	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	
			みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ はねぎ	
			なめだけ			えのきだけ	
			くだもの			きよみオレンジ	
12	火		☆ 1年生のきゅうしょく はじまりの日 ☆ 献立は、パンとマカロニのクリーム煮とゼリーになります。				632 2.4
			げんまいりパン	こむぎこ ショートニング さとう げんまい	だっしふんにゅう		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マカロニのクリームに	バター こむぎこ マカロニ	ベーコン とりにく だっしふんにゅう こなチーズ たまご ひよこまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	
			フレンチサラダ	こめ油 さとう	ハム	レタス キャベツ きゅうり コーン	
			ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー(かにく かじゅう)	
13	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			687 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			カレーライス (ルー)	こめ油 じゃがいも ケチャップ ソース	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ふるね にんにく	
			うすらのたまごそえ	カレーこ	うすらのたまご		
			ふくじんづけ	さとう		だいこん なす れんこん しょうが なたまめ	
			フルーツジュレ			アセロラジュレ メロン (缶詰)りんご みかん パインアップル	
14	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			647 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃもフライ	パンこ こむぎこ こめ油	ししゃも		
			ひじきのいために	こめ油 さとう	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん 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 だいこん はねぎ	
15	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			703 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			じゃがいもと ウィンナーのトマトに	バター こむぎこ じゃがいも ケチャップ ソース	ベーコン ウィンナー	にんじん たまねぎ グリンピース トマト	
			ビーンズサラダ	マヨネーズ	だいず チーズ	キャベツ えだまめ きゅうり コーン	
18	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			551 1.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご	さとう ひまわり油	たまご		
			ごまあえ	ごま さとう		にんじん こまつな キャベツ	
			すましじる		なると とうふ	えのきだけ はねぎ	
			さくらもち	もちごめ さとう あずき		さくらば	

19日から28日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しめしめ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
19	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			514 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのカレーチーズやき	カレーこ	さけ こなチーズ		
			キャベツとこまつなのソテー	こめ油		にんじん こまつな キャベツ	
			かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	たまねぎ しめじ はねぎ	
			くだもの			きよみオレンジ	
20	水		ソフトめん	こむぎこ			715 2.9
			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 こめ油 ケチャップ ソース	だっしふんにゅう こなチーズ ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ ふるね にんにく タイストマト(缶詰)	
			みしまじゃがとっと	じゃがいも(三島市産) さとう かたくりこ こめ油	ぐち、たらなどのすりみ	こまつな(三島市産)	
			ミックスかりんとう	さつまいも アーモンド ごま こめ油 さとう	だいず ちりめんじゃこ		
			<p>✳ 1, 2年生は遠足です。お弁当の用意をお願いします。 ✳</p>				
21	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			691 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのおろしがけ	こめ油 こむぎこ かたくりこ さとう	さば	だいこん	
			ごまあえ	ごま さとう		にんじん こまつな はくさい	
			みそしる	やきふ	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
			アーモンドフィッシュ	アーモンド ごま さとう	いわし		
22	金		✳ ふるさと給食の日 ✳ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です!				533 2.4
			たけのこごはん	こめ むぎ	あぶらあげ	にんじん ほししいたけ たけのこ いんげん	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かんしょみしまコロッケ	さつまいも こむぎこ こめこ こめ油	とうにゅう だいず		
			にびたし	ごま		こまつな もやし	
			みそしる		みそ わかめ	だいこん しめじ はねぎ	
25	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			608 2.3
			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 グリンピース	
			ごまあえ	ごま		にんじん こまつな キャベツ	
			みそしる		なまあげ わかめ みそ	はねぎ	
			くだもの			ネーブル	
26	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			569 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さわらのごまみそやき	さとう ごま かたくりこ	さわら みそ		
			おひたし			ほうれんそう はくさい 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	
27	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			672 1.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とうふのカレーに	こめ油 カレールウ ソース	ぶたにく だいず とうふ	にんにく たまねぎ グリンピース	
ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ ごま		ごぼう ぎゅうり				
28	木		えびピラフ	こめ むぎ バター	えび	マッシュルーム たまねぎ グリンピース	588 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ジャーマンポテト	じゃがいも こめ油	ウイナー	たまねぎ いんげん	
			コーンスープ	バター こむぎこ	ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ コーン ほうれんそう	

✳ おしらせ ✳

- ・ 今月の給食は15回の予定です!
- ・ ご入学・ご進級おめでとうございます。かわいい1年生をむかえ、いよいよ給食が始まります。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。睡眠を十分とり、朝ごはんをかならず食べるようにしてください。
- ・ 5月からの献立表は、PTA会員数で配布します。

よろしくお願ひします

給食室メンバー紹介	
栄養士	平澤 佳代子(ひらさわ かよこ)
調理員	川口 智司(かわぐち さとし)
調理員	芦川 あさみ(あしかわ あさみ)
調理員	富永 かおる(とみなが かおる)
調理員	佐々木 久美子(ささき くみこ)
調理員	花房 枝里(はなぶさ えり)

