

4月こんだてよていひょう



令和4年度

三島市立山田小学校



ひ に ち	よ う び	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) たんぱく しつ(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> おもにからだ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	
1年生 段階給食						
11月	🍞	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	たまご・だっしふんにゅう	レーズン	
2～6年生						
11月	🍚	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 23.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
		パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ハム	きゅうり・にんじん・コーン	
		くだもの			きよみオレンジ	
12月	🍞	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 20.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		カレーライス	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・こなチーズ・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
		フルーツジュレ			みかんかん・ももかん・パインかん アセロラかじゅう	
13月	🍞	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.0
		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・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
14月	🍚	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 24.0
		おやこどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		おやこどん(く)	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
		みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	
		フルーツゼリー	さとう		パインかん・みかんかん	
15月	🍞	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 20.0
		チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
		ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
18月	🍚	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 20.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にくじゃが	じゃがいも・さとう・こんにゃく・あぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		みそしる		とうふ・みそ	だいこん・こまつな	
		のりのつくだに	さとう	のり		
ふるさときょうしょうくのひ						
19月	🍞	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 23.6
		ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく	こまつな	
		しらすいりしゅうまい	あぶら・さとう・こむぎこ	たら・しらす・だいずこ	たまねぎ・しょうが	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・キャベツ・にんじん	
		たまごスープ	あぶら・でんぷん	ベーコン・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
		アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	
20月	🍞	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 26.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
		こまつなのソテー			こまつな・キャベツ・コーン	
		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	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	

お知らせ

- ・11日(月) 1年生は給食になれるため、パンと牛乳から始まります。完全な給食ではありませんので、ご家庭で補食やおやつをご用意ください。
- ・12日(火) から他の学年と同じ献立で提供します。

☆毎日の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いますので、ご覧ください。

検索方法
三島市立山田小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

ひ ら な ま	ひ ら な ま	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 - (kcal) たんぱく しつ(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	
21	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 22.5
		たけのこごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・ほししいたけ・たけのこ	
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
		こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
		みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
22	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 29.0
		ちゅうかどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		ちゅうかどん(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・ほたて	にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん	
		うずらのたまご		うずらのたまご		
		わかめスープ	あぶら・ごま	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
		おこのみまめ	げんまい・でんぷん・さとう・あぶら	いんげんまめ・きなこ		
25	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 29.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのちゅうかあえ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	さわら・だいず	にんにく・しょうが	
		こふきいも	じゃがいも			
		とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・かまぼこ	たまねぎ・チンゲンサイ	
26	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 21.0
		せきはん	もちごめ・こめ	あずき		
		はながたとうふハンバーグ	あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・とりにく・おから	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	
		はながたとうふハンバーグ(あんかけ)	さとう・でんぷん			
		ごまあえ	さとう・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
		すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・だいこん・はねぎ	
		おいわいいちごゼリー	さとう・あぶら	とうにゅう・だいずこ	いちご	
27	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.0
		げんまいりロールパン	こむぎこ・げんまい	だっしふんにゅう		
		ポテトミートサンド	あぶら・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・パセリ	
		コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
		くだもの			きよみオレンジ	
28	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 23.0
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
		ひじきのいために	あぶら・さとう	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
		くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ	だいこん・はねぎ	

今月の給食は14回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

ピカピカの1年生を迎え、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みになります。十分な睡眠をとり、必ず朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。

◎献立予定表は毎月発行します。献立ごとに、食材名を分けて書いてあります。ご家庭でご活用ください。来月からはPTA会員数で配布します。

◎毎月一度、地場産物を多く取り入れた「ふるさと給食の日」を実施します。



みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食
おもにごはんで、パンやめんもあります。おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



牛乳(200mL)
成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることが出来ます。

副食など(おかず)
魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

給食室紹介

調理員 むらまつ ゆき
うえまつ ひろゆき
いまい えみ
ほりいけ みえこ
なかやま みちよ
すぎやま ますみ

栄養士 たかだ ともよ



給食室一同、心を込めて、安全でおいしい給食作りを目指します。よろしく願いいたします。