



# 4月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅめい	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	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう トンクドウフ とうふとチンゲンサイのスープ くだもの	こめ むぎ  こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	 ぎゅうにゅう あつあげとうふ ぶたにく とうふ ベーコン	  しいたけ にんじん こまつな チンゲンサイ ネーブル	595 1.6
9	火		★ 1年生のきゅうしょく はじまりの日 ★				
			げんまいりパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに フレンチサラダ	こむぎこ ショートニング さとう げんまい バター こむぎこ マカロニ こめ油 さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ポークハム ダイスチーズ	  たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	629 2.4
10	水		とりにくのたきこみごはん ぎゅうにゅう ツナのあえもの しめじスープ くだもの	こめ むぎ オリーブオイル さとう	とりにく ぎゅうにゅう まぐろ水煮 ベーコン	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ ホールコーン にんじん たまねぎ しめじ パセリ きよみオレンジ	503 2.1
11	木		わかめごはん ぎゅうにゅう みしまコロッケ やさいソテー みそしる	こめ むぎ こめ油 じゃがいも パンこ こめあぶら	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン ピーマン だいこん はねぎ	547 2.3
12	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ヨーグルトあえ	こめ むぎ こめ油 じゃがいも カレールウ こめあぶら	ぶたにく だいす こなチーズ だっしふんにゅう ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリンピース 缶詰のみかん、パイン、もも りんご	600 1.8
15	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごまあえ みそしる あじつけかこうござかな	こめ むぎ さとう ひまわり油 ごま さとう じゃがいも さとう ごま でんぷん	 ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ わかめ かたくちいわし	  ほうれんそう キャベツ	536 2.0
16	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじきのいために とんじる	こめ むぎ パンこ こむぎこ こめ油 こめ油 さとう こんにゃく さといも	 ぎゅうにゅう ししゃも ひじき あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん グリンピース ごぼう だいこん にんじん はねぎ	638 2.0
17	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりのごまソースかけ こふきいも やさいスープ のりふりかけ	こめ むぎ トマトケチャップ ソース さとう ごま トマトピューレ じゃがいも ごま さとう	とりにく ベーコン のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	613 2.3

18日から26日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しめしめ	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	
18	木		むぎいりごはん	こめ むぎ		536 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
			さわらのてりやき		さわら	
			おひたし		かつおけずりぶし ほうれんそう キャベツ	
			かきたまみそしる		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	
19	金		★ みしまおうちごはんの日 ★ 家族みんなで食卓を囲んで食事をたのしみましょう！			739 1.1
			むぎいりごはん	こめ むぎ		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
			ポークビーンズ	バター こむぎこ ジャがいも トマトケチャップ ビューレ こめ油	だいず ぶたにく たまねぎ にんじん グリンピース	
			ごぼうサラダ	マヨネーズ ごま さとう	ごぼう きゅうり にんじん	
			フルーツゼリー	ゼリーのもと	缶詰のみかん、パイン	
22	月		むぎいりごはん	こめ むぎ		575 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
			おやこどん	さとう	とりにく なるたまき たまご ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	
			みそしる		あぶらあげ みそ キャベツ にんじん はねぎ	
			くだもの		ネーブル	
23	火		★ 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！			530 2.8
			たけのごはん	こめ むぎ	あぶらあげ にんじん ほししいたけ たけのこ	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
			はるまき	はるさめ 豚脂 さとう ごま油 みずあめ 大豆油 こむぎこ こめ油	ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら にんにく しいたけ	
			ごまあえ	ごま さとう	ほうれんそう キャベツ	
			みそしる		とうふ わかめ みそ はねぎ	
24	水		ソフトめん	こむぎこ		650 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
			ミートソース	バター こめ油 こむぎこ トマトケチャップ ちゅうのうソース	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん トマト パセリ しょうが にんにく	
			マセドニアンサラダ	ジャがいも マヨネーズ	ポークハム ダイスチーズ きゅうり にんじん	
25	木		むぎいりごはん	こめ むぎ		639 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
			ジャがいものそばろに	ジャがいも こめ油 さとう みりん かたくりこ	ぶたにく たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	
			みそしる		とうふ あぶらあげ みそ チンゲンサイ	
			ヨーグルト		ヨーグルト	
26	金		むぎいりごはん	こめ むぎ		579 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
			いわしのかばやき	かたくりこ みりん さとう ごま	いわし	
			ごまあえ	ごま さとう	ほうれんそう キャベツ	
			みそしる		あぶらあげ みそ しめじ えのきだけ ほししいたけ ねぎ	

☀ お知らせ ☀

- ・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がみになります。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。

**9日から1年生の段階給食が始まります。**

- ☆ 9日ーぎゅうにゅう・イチゴジャム入りうずまきパン
- ☆ 10日ーぎゅうにゅう・鶏肉のたきこみごはん・清見オレンジ
- ☆ 11日ーぎゅうにゅう・わかめごはん・みしまコロッケ・野菜ソテー

- ・5月からの献立表は、PTA会員数で配布します。
- ・給食のブログをご覧ください。

検索方法 三島市立長伏小学校 → 学校ブログ → メニュー 給食

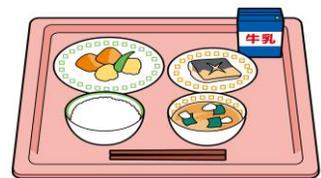


三島市立長伏小学校

検索

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 芦川 定亨 (あしかわ さだゆき)
- 調理員 諏訪部 操 (すわべ みさお)
- 調理員 下田 裕美 (しもだ ひろみ)
- 調理員 堀池 美恵子 (ほりいけ みえこ)



よろしくお願ひします