



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＞ | ＜あかのなかま＞ | ＜みどりのなかま＞ | | |
| | | | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくるもとになる食品 | 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 ぎゅうにゅう さわらのてりやき おひたし かきたまみそしる くだもの | こめ むぎ ぎゅうにゅう さわら かつおけずりぶし とうふ たまご わかめ みそ | ほうれんそう キャベツ はねぎ きよみオレンジ | 536 2.1 | |
| 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！ | | | | |
| | | | むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ ごぼうサラダ フルーツゼリー | こめ むぎ バター こむぎこ じゃがいも トマトケチャップ ビューレ こめ油 マヨネーズ ごま さとう ゼリーのもと | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう きゅうり にんじん 缶詰のみかん、パイン | 739 1.1 | |
| 22 | 月 |  | むぎいりごはん ぎゅうにゅう おやこどん みそしる くだもの | こめ むぎ さとう | ぎゅうにゅう とりにく なるたまき たまご あぶらあげ みそ | ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん はねぎ ネーブル | 575 2.2 |
| 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！ | | | | |
| | | | たけのごはん ぎゅうにゅう はるまき ごまあえ みそしる | こめ むぎ 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 ごま さとう | あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ | にんじん ほししいたけ たけのこ 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 ほうれんそう キャベツ はねぎ | 530 2.8 |
| 24 | 水 |  | ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース マセドニアンサラダ | こむぎこ 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 じゃがいも マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう ポークハム ダイスチーズ | たまねぎ にんじん トマト パセリ しょうが にんにく きゅうり にんじん | 650 2.7 |
| 25 | 木 |  | むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに みそしる ヨーグルト | こめ むぎ じゃがいも こめ油 さとう みりん かたくりこ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが チンゲンサイ ヨーグルト | 639 1.7 |
| 26 | 金 |  | むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ごまあえ みそしる | こめ むぎ かたくりこ みりん さとう ごま ごま さとう | ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ | ほうれんそう キャベツ しめじ えのきだけ ほししいたけ ねぎ | 579 1.9 |

☀ 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

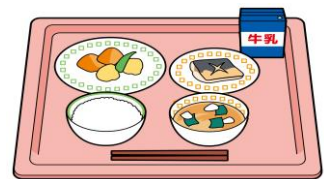


三島市立長伏小学校

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