



4月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しめしめく	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	
9	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			636 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボドウフ	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく だいず とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ	
			はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	たけのこ はねぎ	
			くだもの			にんじん キャベツ えのきだけ こまつな ネーブル	
10	火		★ 1年生のきゅうしょく はじまりの日 ★				559 2.5
			リンナップいりパン	こむぎこ さとう バター		りんごチップ	
			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	じゃがいも バター こむぎこ	ポークウィンナー ベーコン	にんじん たまねぎ トマト缶	
			こんにゃくサラダ	ごまあぶら さとう	だいず	グリーンピース	
11	水		チキンピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	609 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ビーンズサラダ	こめあぶら さとう	だいず	キャベツ きゅうり にんじん	
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	えだまめ コーン	
			くだもの			たまねぎ にんじん はねぎ ネーブル	
12	木		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		568 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロッケ	こめ油 じゃがいも パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
			やさいソテー	こめあぶら		たまねぎ にんじん キャベツ	
			みそしる		あぶらあげ みそ	ホールコーン ピーマン だいこん はねぎ	
13	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			668 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			カレーライス(ルウ)	こめあぶら じゃがいも こむぎこ	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	
			ツナサラダ	こめあぶら	まぐろ缶	レタス キャベツ きゅうり コーン	
			フルーツゼリー	さとう		ぶとう缶	
16	月		むぎいりごはん	こめ むぎ	とりにく	たまねぎ ごぼう にんじん グリンピース	639 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドウフ	こめあぶら さとう ごまあぶら	あつあげとうふ ぶたにく	しいたけ にんじん さやいんげん	
			ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご	きくらげ コーン たまねぎ はねぎ	
			くだもの			ネーブル	
17	火		コーンピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ にんじん コーン	588 2.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			スクランブルエッグ	さとう こめあぶら じゃがいも	たまご ポークハム	たまねぎ グリンピース	
			野菜スープ		ベーコン	しめじ にんじん キャベツ ほうれんそう	
			アーモンドフィッシュ	さとう	いわし アーモンド		
18	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			607 3.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			やきつくね		とりにく	キャベツ	
			ぶたキムチ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく	はくさい ピーマン にんじん にら	
			みそしる		とうふ みそ	えのきだけ しめじ こまつな	

19日から27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 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<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 <small>しよくひん</small>	
19	木		★ 三島市民家族だんらんの日 ★ 家族みんなで食卓を囲んで食事をたのしみましょう！ ひじきごはん ぎゅうにゅう マカロニサラダ たまごスープ こめ むぎ とりにく ぎゅうにゅう ポークハム たまご にんじん ひじき さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん しいたけ えのきだけ こまつな				554 2.6
20	金		★ 1, 2, 3, 4年生は遠足です。お弁当の用意をお願いします。 ★ むぎいりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ワンタンスープ のりふりかけ こめ むぎ ぎゅうにゅう じゃがいも こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごまあぶら ワンタン さとう ぶたにく かまぼこ わかめ のり たけのこ ピーマン にんじん キャベツ				609 2.1
23	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのチリソースに フレンチサラダ こめ むぎ ぎゅうにゅう ごまあぶら さとう でんぷん こめあぶら さとう ぶたにく だいず とうふ ポークハム チーズ ぶるね ほしいたけ たけのこ えび レタス キャベツ きゅうり コーン				608 2.0
24	火		★ ぶるさと給食の日 ★ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地域の食文化や伝統料理に親しむ日です！ たけのこごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ぐたくさんじる こめ むぎ ぎゅうにゅう じゃがいも さとう あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にんじん しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう だいこん しめじ こまつな				562 2.9
25	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう おやくどん みそしる くだもの こめ むぎ ぎゅうにゅう さとう じゃがいも たまご とりにく わかめ みそ しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース こまつな ネーブル				614 2.0
26	木		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 こめあぶら ぎゅうにゅう バター こめあぶら じゃがいも さとう マヨネーズ ぶたにく だいず こなチーズ だっしふんにゅう ポークハム チーズ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ				704 3.0
27	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ごまあえ みそしる こめ むぎ ぎゅうにゅう こめあぶら こむぎこ ごま さとう じゃがいも ぎゅうにゅう ちくわ あおのり たまご きなこ わかめ みそ しいたけ こまつな キャベツ はねぎ				603 2.0

☀ おしらせ ☀

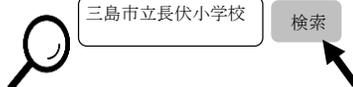
- ・今月の給食は15回の予定です！
- ・ご入学・ご進級おめでとうございます。かわいい1年生をむかえ、いよいよ給食が始まります。新学期は環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れがみになります。睡眠を十分とり、朝ごはんをかならず食べるようにしてください。

10日から1年生の段階給食が始まります。

- ☆10日ーぎゅうにゅう・イチゴジャム入りうずまきパン
- ☆11日ーぎゅうにゅう・チキンピラフ・オレンジ
- ☆12日ーぎゅうにゅう・わかめごはん・みしまコロケ・ソテー

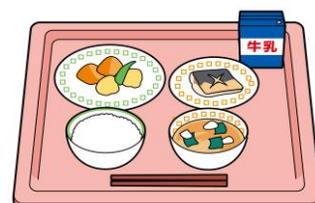
- ・5月からの献立表は、PTA会員数で配布します。
- ・給食のブログをご覧ください。

検索方法 三島市立長伏小学校 → 学校ブログ → メニュー 給食



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 吉野 公彦 (よしの きみひこ)
- 調理員 中林 さとの (なかばやし さとの)
- 調理員 中山 美智代 (なかやま みちよ)
- 調理員 諏訪部 操 (すわべ みさお)



よろしくお願いします