



# 4月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しめじ	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) <small>1kgあたり3000kcalの 食糧相当量 (g)</small>	
				<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	金		むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが かきたまみそしる のりふりかけ	こめ むぎ  じゃがいも さとう ごま さとう	 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ のり	  たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん しめじ はねぎ	574 2.2	
12	月		★ 1年生のきゅうしよく はじまりの日 ★					
			げんまいいりパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ 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  じゃがいも ケチャップ こむぎこ バター こめ油 こめ油 さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	  たまねぎ にんじん グリンピース キャバツ きゅうり ホールコーン	696 2.0	
13	火		むぎごはん ぎゅうにゅう カレーライス ツナサラダ	こめ むぎ  じゃがいも ソース ケチャップ こめ油 こむぎこ さとう こめ油	 ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ まぐろ	  たまねぎ にんじん グリンピース キャバツ きゅうり ホールコーン	638 2.5	
14	水		むぎごはん ぎゅうにゅう さといもみしまコロッケ やさしいソテー みそしる	こめ むぎ さといも こむぎこ さとう しょうぶつ油 ソース こめ油	 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	  たまねぎ キャバツ にんじん たまねぎ はねぎ	568 1.8	
15	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに おひたし みそしる	こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも	 ぎゅうにゅう さんま かつお	  だいこん こまつな キャバツ たまねぎ しめじ はねぎ	557 2.0	
16	金		むぎごはん ぎゅうにゅう みしまじゃがとっと きりほしだいこんとぶたにくの いためもの かきたまじる かたぬきチーズ	こめ むぎ じゃがいも こめ油 かたくりこ さとう ソース こめ油 かたくりこ	 ぎゅうにゅう さかなのすりみ ぶたにく さつまあげ チーズ	  こまつな キャバツ きりほしだいこん ピーマン にんじん たまねぎ はねぎ	589 2.2	
19	月		★ みしまおうちごはんの日 ★ <small>みま</small> 家族みんなで食卓をかこんで <small>しよく</small> 食事をたのしみましょう！					
			むぎごはん ぎゅうにゅう とりのこうみやり にびたし クリームスープ	こめ むぎ  じゃがいも こめ油 こむぎこ	 ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	  しょうが にんにく ほうれんそう はくさい ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ	623 2.0	
20	火		むぎごはん ぎゅうにゅう たちうおフライ ゆでキャバツ ごまソース にくだんこのスープ	こめ むぎ こむぎこ パンこ ソース ごま ケチャップ さとう はるさめ こむぎこ かたくりこ	 ぎゅうにゅう たちうお とうふ たまご とりにく	  キャバツ たまねぎ だいこん しめじ にんじん はねぎ	662 1.9	

21日からは、裏面をご覧ください

ひ	ようび	うけい	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		
21	水		ソフトめん	こむぎこ		582 2.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ミートソース	ケチャップ こむぎこ ソース バター こめ油 さとう	ふたにく だいず ぎゅうにく		たまねぎ トマト トマトピューレ にんじん しょうが にんにく パセリ
			こんにゃくサラダ	さとう ごま油			キャベツ きゅうり こんにゃく にんじん
22	木		ちゅうかさいはん	こめ むぎ こま さとう ごま油	ふたにく	こまつな	548 2.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちくわとやさいのいためもの	はるさめ ごま油 こめ油	ハム ちくわ	キャベツ にら	
			ちゅうかコンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	しめじ クリームコーン ホールコーン きくらげ はねぎ	
23	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、地域の食文化や伝統料理に親しむ日です！			558 3.0	
			たけのごはん	こめ むぎ	あぶらあげ		たけのこ にんじん ほししいたけ
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご	さとう しょうぶつ油	たまご とりにく		
			ごまあえ	こま さとう			キャベツ こまつな
			みそしる		とうふ みそ わかめ		はねぎ
26	月		むぎごはん	こめ むぎ		555 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さわらのこうみやき	こま さとう ごま油	さわら		にら しょうが にんにく
			こまつなとしめじのいためもの	ソース ごま油 こめ油 さとう			こまつな しめじ にんじん
			みそしる	じゃがいも	みそ わかめ		たまねぎ はねぎ
27	火		むぎごはん	こめ むぎ		613 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやこに	さとう	とりにく たまご		たまねぎ にんじん グリンピース ほししいたけ
			くたくさんじる		とうふ みそ あぶらあげ		だいこん ごぼう こんにゃく はねぎ
			くだもの				きよみオレンジ
28	水		むぎごはん	こめ むぎ		570 1.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドゥフ	さとう かたくりこ こめ油 ごま油	なまあげ ふたにく		チンゲンサイ ほししいたけ にんじん
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごま ごま油	わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ
29	木		☆ 昭和の日 ☆				
30	金		むぎごはん	こめ むぎ		562 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ふたキムチ	はるさめ ごま油	ふたにく		キャベツ たまねぎ はくさいキムチつけ にら
			もすくのちゅうかスープ	かたくりこ	たまご もすく		えのき にんじん はねぎ
			かこうこざかな	こま さとう	こざかな		

☀ 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。

12日から1年生の段階給食が始まります。

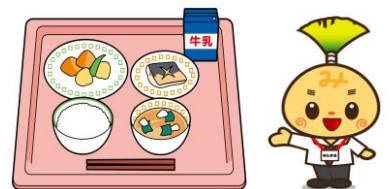
- ☆12日ー牛乳・メロンパン
- ☆13日ー牛乳・麦ごはん・カレー
- ☆14日ー牛乳・麦ごはん・里芋みしまコロック・野菜ソテー
- 15日より他の学年と同じ給食になります

- ・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 | 山口 静香 (やまぐち しずか)  |
| 調理員 | 下山 都子 (しもやま くにこ)  |
| 調理員 | 下田 裕美 (しもだ ひろみ)   |
| 調理員 | 若林 裕子 (わかばやし ひろこ) |
| 調理員 | 島袋 ゆり (しまぶくろ ゆり)  |



よろしくお祈いします