









4月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅくしゅく	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	
11	月		★ 1年生 きゅうしょくなし ★				603 3.3
			ツナごはん	こめ むぎ ごま	まぐろあぶらづけ	にんじん たけのこ	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なまあげのごもくに	こめあぶら さとう かたくりこ	なまあげ ぶたにく みそ	しょうが ほししいたけ にんじん コーン はねぎ	
			わかめスープ	かまぼこ わかめ	たまねぎ にら えのきたけ		
12	火		★ 1年生のきゅうしょく はじまりの日 ★				588 2.7
			コッペパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポテトミートサンド	こめあぶら じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	
			キャベツのソテー	こめあぶら		にんじん キャベツ	
			たまごスープ	かたくりこ	ポークハム たまご	たまねぎ しめじ ほうれんそう	
13	水		チキンピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	544 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ビーンズサラダ	ごまあぶら さとう	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり コーン	
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
			くだもの			きよみオレンジ	
14	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			657 3.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロッケ	こめあぶら じゃがいも パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
			ハムとにらのちゅうかいため	こめあぶら はるさめ ごまあぶら	ちくわ ポークハム たまご	にら はくさい にんじん	
			みそしる		みそ とうふ わかめ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
			のりふりかけ	ごま さとう	のり		
15	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			595 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チキンカレー	じゃがいも カレールウ こめあぶら	とりにく こなチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリンピース	
			フレンチサラダ	さとう こめあぶら	ポークハム	レタス キャベツ きゅうり コーン	
			くだもの			ネーブルオレンジ	
18	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			621 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくのごまソースかけ	さとう ごま	とりにく	しょうが にんにく トマトピューレ	
			コーンポテト	じゃがいも バター		コーン	
			やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
19	火		★ 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！				634 2.2
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃものたつたあげ	こむぎこ こめあぶら かたくりこ さとう	ししゃも		
			ひじきのいために	さとう こめあぶら	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん	
			とんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
20	水		ソフトめん	こむぎこ			704 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ミートソース	バター こめあぶら こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ だっしふんにゅう	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	じゃがいも マヨネーズ	ポークハム ダイスチーズ	きゅうり にんじん	
			くだもの			きよみオレンジ	



21日から28日は、裏面をみてください。
献立内容は、仕入れ等の状況により変更することがあります。

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	
			＊ 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！				
21	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			589 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまじゃがとっと	じゃがいも かたくりこ さとう こめあぶら	ぎょにくすりみ	こまつな	
			きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	こめあぶら	ぶたにく さつまあげ	キャベツ にんじん ほしだいこん	
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
			かこうござかな	さとう こま でんぶ	かたくちいわし		
22	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			635 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			たちうおフライ	こむぎこ パンこ こめあぶら	たちうお		
			むしキャベツ			キャベツ	
			ごまソース	さとう こま		トマトピューレ	
			ワンタンスープ	ごまあぶら ワンタンのかわ	ぶたにく わかめ	にんじん はくさい しめじ はねぎ	
25	月		たけのこごはん	こめ むぎ	あぶらあげ	にんじん ほししいたけ たけのこ	535 2.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご	さとう しょうぶつあぶら かたくりこ	たまご とりにく	しょうが	
			ごまあえ	ごま さとう		キャベツ ほうれんそう	
			すましじる		かまぼこ とうふ わかめ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
26	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			613 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さかなとだいの カシューナッツあえ	こめあぶら カシューナッツ さとう かたくりこ	だいの さわら		
			こまつなのびたし	さとう		こまつな キャベツ にんじん しめじ	
			みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	だいこん はねぎ	
27	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			662 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやこに	さとう	とりにく なるたまき たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース	
			ぐだくさんみそしる	こんにゃく じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん ねぶかねぎ	
			フルーツゼリー	ゼリーのもと		パインかんづめ みかんかんづめ	
28	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			561 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん	
			おひたし		かつおけずりぶし	こまつな キャベツ コーン	
			かきたまじる	かたくりこ	とうふ わかめ たまご	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
			かたぬきレアチーズ	さとう	クリームチーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	いちご果汁 レモン果汁	

☀ お知らせ ☀

- ・今月の給食は14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日ーぎゅうにゅう・イチゴジャムいりうずまきパン
- ☆13日ーぎゅうにゅう・チキンピラフ・きよみオレンジ
- ☆14日ーぎゅうにゅう・むぎいりごはん・みしまコロッケ
ハムとにらのちゅうかいため・のりふりかけ

15日より他の学年と同じ給食になります

- ・5月からの献立表とおたよりは、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 筒見 由紀子 (つつみ ゆきこ)
- 調理員 川口 晴美 (かわぐち はるみ)
- 調理員 渡邊 法子 (わたなべ のりこ)

よろしく
お願いします★



三島市立長伏小学校

検索

