



# 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	
11	火		★ 1年生 きゅうしょくなし ★				559 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		
			はっぼうさい	こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく えび いか	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	
			うずらのたまご		うずらのたまご		
			とうふとチンゲンサイのスープ	かたくりこ	ベーコン とうふ	しめじ チンゲンサイ	
くだもの			ネーブルオレンジ				
12	水		★ 1年生のきゅうしょく はじまりの日 ★				635 2.0
			しょくパン	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		
			マカロニのクリームに	バター こむぎこ マカロニ	ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	
			フレンチサラダ	こめあぶら さとう		レタス キャベツ きゅうり コーン	
			みかんジャム	さとう みずあめ		みかん	
13	木		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		562 2.8
			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	
			やさしいソテー	こめあぶら バター		キャベツ ほうれんそう コーン	
			みそしる		わかめ とうふ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
14	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			590 2.4
			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 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	
			ふくじんづけ	さとう		だいこん きゅうり なす れんこん しょうが しそ	
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかんづめ パインかんづめ ももかんづめ	
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
17	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			555 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶーちゃんどん	こめあぶら しらたき さとう	ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう	
			わかめスープ	ごま	ベーコン わかめ くきわかめ	たまねぎ たけのこ	
			あまなつみかんゼリー	ゼリーのもと		あまなつみかんかんづめ	
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
18	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			576 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			たらのフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	たら		
			ゆでキャベツ			キャベツ	
			ソース	さとう			
			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 はねぎ	
19	水		★ 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！				701 2.5
			ソフトめん	こむぎこ			
			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 きゅうにく 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 チーズ	きゅうり にんじん	
			かこうこざかな	さとう ごま でんぶん	かたくちいわし		



20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	<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	
20	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			592 1.7
			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 かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	しょうが ほししいたけ にんじん いんげん	
			ワントンスープ	ワントンのかわ ごまあぶら ごま	わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん はねぎ	
			くだもの			きよみオレンジ	
21	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			645 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	さけ	パセリ	
			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	ほしだいこん キャベツ にんじん	
			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	
24	月		✪ 入学・進級おいおいこんだて ✪				578 3.2
			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		
			さわらのにつけ	さとう	さわら	しょうが	
			ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな	
			すましじる		かまぼこ とうふ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
25	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			579 2.1
			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	
			こふきいも	じゃがいも			
			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	
26	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			630 2.4
			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	
27	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			570 2.5
			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 えだまめ	
			かきたまみそしる		とうふ たまご わかめ みそ	しめじ こまつな	
			のりふりかけ	さとう	のり かつおぶし	まっちゃん とうもろこし	
			くだもの			ネーブルオレンジ	
28	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			597 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とうふのチリソース	ごまあぶら さとう かたくりこ	とうふ とりにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ チンゲンサイ	
			パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら		きゅうり にんじん キャベツ コーン	
			くだもの			きよみオレンジ	

### \*\*\* おしらせ \*\*\*

- 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、朝ごはんをかみ砕くように食べてください。
- 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 → 給食 → メニュー/献立表/給食だより

三島市立長伏小学校

### 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・わかめごはん・みしまコロケやさいソテー
- ☆14日ーぎゅうにゅう・チキンカレー・ヨーグルトあえ

17日より他の学年と同じ給食になります



本年度も  
よろしくお願ひいたします★  
長伏小給食室

