



4月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅくじょう	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	火		★ 1年生 きゅうしょくなし ★				543 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 いか なるとまき	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	
			はるさめスープ くだもの	はるさめ	ベーコン	にんじん はくさい えのきたけ はねぎ きよみオレンジ	
10	水		★ 1年生のきゅうしょく はじまりの日 ★ 1年生は段階給食からスタートします				552 2.8
			コッパン	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 カレーこ ジャがいも	ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ	たまねぎ にんじん パセリ	
			キャベツのソテー	こめあぶら		キャベツ にんじん	
たまごスープ	かたくりこ	ハム たまご	たまねぎ しめじ ほうれんそう				
11	木		なめし	こめ むぎ さとう こめあぶら	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	605 3.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロッケ	こめあぶら ジャがいも 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 さとう	ハム たまご ちくわ	にんじん には はくさい	
			みそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
12	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			585 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポークカレー	ジャがいも カレールウ こめあぶら	ぶたにく 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	
			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	
15	月		チキンピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	537 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ツナサラダ	さとう こめあぶら	まぐるあぶらづけ	レタス キャベツ きゅうり コーン	
			マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	
			すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご	
16	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			567 2.3
			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		
			こまつなのびたし	さとう		こまつな にんじん キャベツ	
			とんじる	こんにゃく ジャがいも	ぶたにく みそ とうふ	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	
17	水		ソフトめん	こむぎこ			650 2.5
			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 こなチーズ 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	ジャがいも 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 でんぷん	かたくちいわし		
18	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			566 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	さとう しらたき ジャがいも こめあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん	
			みそしる	やきふ	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
			おこのみまめ	かたくりこ こめあぶら さとう	しろいんげんまめ		



19日から30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 <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>からだ</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>からだ ちようし ととの</small>	
			★ 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！				
19	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			580 2.1
			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	
			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	
			かきたまじる	かたくりこ	たまご	たまねぎ しめじ はねぎ	
22	月		★ 入学・進級おいらいこんだて ★				617 3.3
			たけのごはん	こめ むぎ		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 わかめ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
おいらいクレープ	さとう しよくぶつあぶら こめこ みずあめ かたくりこ	とうにゅう だいず	いちご				
23	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			587 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	
			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 ほうれんそう	
24	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			618 2.6
			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 グリーンピース	
			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	だいこん こまつな	
			フルーツゼリー	さとう		パインかんづめ ももかんづめ	
25	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			615 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			たちうおフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	たちうお		
			ゆでキャベツ			キャベツ	
			ごまソース	さとう ごま		トマトピューレ	
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ぶたにく わかめ	にんじん はくさい しめじ はねぎ	
26	金		★ 1～4年生 遠足 ★ おべんとうの用意をお願いします				566 2.6
			ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぶたにく	こまつな	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			キャベツいりつくね	とんし かたくりこ さとう	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	
			こんにゃくサラダ	こんにゃく ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん きゅうり	
えのきとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ えのきたけ はねぎ				
30	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			580 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	
			ハンサンスー	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			ネーブルオレンジ	

*** 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。
- 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

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・パン (チョコカール)
- ☆11日ーぎゅうにゅう・なめし・みしまコロッケ・ハムとニラのちゅうかいため
- ☆12日ーぎゅうにゅう・むぎいりごはん・ポークカレー・ヨーグルトあえ



15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

