









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 | |
| | | | マゼドニアンサラダ | 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 | |
| | | | かこうござかな | 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・進級お祝いこんだて ★ | | | | 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 | |
| おいわいクレープ | 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 | |
| | | | 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 | | | ネーブルオレンジ | |

*** 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。
- 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

