



4月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

| ひにち | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | | | I類* - (kcal) たんぱく しつ(g) | |
|-------------------------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|
| | | <きいろのなかま> | | <あかのなかま> | | <みどりのなかま> | | |
| | | おもにエネルギーのもとになる | | おもにからだをつくるもとになる | | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる | | |
| | | <small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物 | <small>しつ</small> *脂質 | <small>しつ</small> *たんぱく質 | <small>むかしつ</small> *無機質 | <small>むかしつ</small> *ビタミン・無機質 | | |
| 11日 (火) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 564 23.0 | |
| | ロールパン | こむぎこ・さとう | ショートニング | | スキムミルク | | | |
| | ポテトグラタン | こむぎこ・じゃがいも | バター | ベーコン | スキムミルク・ぎゅうにゅう | たまねぎ・コーン | | |
| | やさいスープ | さとう | | ベーコン | | たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ | | |
| 12日 (水) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 565 19.6 | |
| | カレーライス(むぎごはん) | こめ・むぎ | | | | | | |
| | カレーライス(ルウ) | じゃがいも | あぶら | ぶたにく | スキムミルク・こなチーズ | ひるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース | | |
| | フレンチサラダ | | あぶら | ハム | | キャベツ・きゅうり・コーン | | |
| 13日 (木) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 525 26.8 | |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | さけのさいきょうやき | | | さけ・みそ | | | | |
| | きんぴら | さとう | あぶら・ごま | さつまあげ | | ごぼう・にんじん・さやいんげん | | |
| | みそしる | | | みそ・とうふ | わかめ | たまねぎ・えのきたけ・はねぎ | | |
| 14日 (金) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 571 26.6 | |
| | 2しょくどん(むぎごはん) | こめ・むぎ | | | | | | |
| | 2しょくどん(ツナ) | さとう | あぶら | まぐろのあぶらづけ | | にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース | | |
| | 2しょくどん(たまご) | さとう | あぶら | たまご | | | | |
| | みそしる | | | とうふ・あぶらあげ・みそ | | だいこん・こまつな | | |
| 17日 (月) お祝い こんだて | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 637 17.7 | |
| | せきはん | こめ・もちごめ | | あずき | | | | |
| | ごましお | | ごま | | | | | |
| | かんしょみしまコロッケ | | あぶら | | | | | |
| | やさいソテー | | あぶら | | | にんじん・キャベツ・コーン | | |
| | とんじる | こんにゃく・じゃがいも | | ぶたにく・とうふ・みそ | | にんじん・だいこん・はねぎ | | |
| 18日 (火) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 518 19.3 | |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | にくじゃが | さとう・いとこんにゃく・じゃがいも | | ぶたにく | | にんじん・たまねぎ・グリーンピース | | |
| | みそしる | | | あぶらあげ・とうふ・みそ | わかめ | たまねぎ・はねぎ | | |
| | くだもの | | | | | きよみオレンジ | | |
| 19日 (水) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 604 27.4 | |
| | ソフトめん | こむぎこ | | | | | | |
| | ミートソース | こむぎこ | バター・あぶら | ぶたにく・ぎゅうにく・だいず | スキムミルク・こなチーズ | ひるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ | | |
| | ビーンズサラダ | さとう | ごまあぶら | だいず | | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | | |
| | かこうござかな | さとう | ごま | | かたくちいわし | | | |
| 20日 (木) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 664 27.0 | |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | さかなとだいずのカシューナッツあえ | さとう | あぶら・カシューナッツ | だいず・さわら | | | | |
| | おひたし | | | | | こまつな・キャベツ・コーン | | |
| | みそしる | | | あぶらあげ・みそ | | だいこん・えのきたけ・はねぎ | | |
| 21日 (金) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 619 25.4 | |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | | |
| | やきにく | さとう | あぶら・ごま | ぎゅうにく・ぶたにく | | ももかん・ひるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン | | |
| | わかめスープ | | ごま | ベーコン | わかめ | たまねぎ・たけのこ・えのきたけ | | |
| | てづくりフルーツゼリー | | | | | パインかん・みかんかん | | |
| 24日 (月) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 493 20.8 | |
| | たけのこごはん | こめ・むぎ | あぶら | あぶらあげ | | にんじん・ほししいたけ・たけのこ | | |
| | あつやきたまご | さとう・でんぷん | あぶら | たまご | | | | |
| | こまつなのびたし | さとう | | | | こまつな・にんじん・しめじ | | |
| | すましじる | | | いとかまぼこ・とうふ | | えのきたけ・はねぎ | | |

25日から28日は、裏面をみてください

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立中郷小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食 (QRコードでも読み取れます)

中郷小ブログ
携帯サイトへ



| ひにち | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | | | I値* (kcal) たんぱく しつ(g) |
|------------|-----------------------|-------------------|------------|--------------------------|---------------|---|--------------------------------|
| | | <きいろのなかま> | | <あかのなかま> | | <みどりのなかま> | |
| | | おもにエネルギーのもとになる | | おもにからだをつくるのもとになる | | おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる | |
| | | *たんすいかぶつ *炭水化物 | *しつ *脂質 | *たんぱくしつ *たんぱく質 | *むきしつ *無機質 | *ビタミン・むきしつ *ビタミン・無機質 | |
| 25日 (火) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 608 23.8 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | マーボードウフ | さとう・でんぷん | あぶら | ぎゅうにく・ぶたにく・だいず みそ・とうふ | | ふるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ にんじん・はねぎ | |
| | じゃがいものちゅうかサラダ くだもの | じゃがいも・さとう | ごまあぶら | | | にんじん・きゅうり デコポン  | |
| 26日 (水) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 541 25.3 |
| | コーンピラフ | こめ・むぎ | バター | えび | | たまねぎ・にんじん・コーン | |
| | とりのこうみやき | | | とりにく | | ふるね・にんにく・パセリ | |
| | ほうれんそうのソテー オニオンスープ | | あぶら | ハム ベーコン | | ほうれんそう・コーン たまねぎ・にんじん・パセリ | |
| 27日 (木) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 579 20.7 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | ししゃもフライ | パンこ・こむぎこ | | ししゃも | | | |
| | ひじきのいために みそしる | さとう | あぶら | だいず・あぶらあげ あぶらあげ・みそ | わかめ | にんじん・ひじき・さやいんげん だいこん・はねぎ | |
| 28日 (金) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 545 23.0 |
| | ちゅうかどん(むぎごはん) | こめ・むぎ | | | | | |
| | ちゅうかどん(ぐ) | でんぷん | あぶら・ごまあぶら | ぶたにく・いか | | にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ | |
| | うずらのたまご | | | うずらのたまご | | | |
| | ワンタンスープ すりおろしりんご | ワンタンのかわ さとう | ごまあぶら | ベーコン | わかめ | たまねぎ・にんじん・はねぎ りんご・りんごかじゅう | |

*献立は変更することがあります。今月の給食は14回の予定です。

お知らせ

- 21日(金)：1年生～3年生・4・5組は遠足のため、給食がありません。
お弁当の準備をお願いします。



☆☆☆☆☆☆ 【ご家庭へのお知らせとお願い】 ☆☆☆☆☆☆

| | |
|---|--|
| <p>献立表</p> <p>献立表をブログにて毎月配信します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。</p>  | <p>給食当番</p> <p>給食当番の際はマスクを使用しますので、ご家庭でご用意ください。また、週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯をお願いします。</p>  |
| <p>給食費</p> <p>保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。</p>  | |

| 令和5年度 給食室 | | |
|-----------|---------|--------|
| 調理員 | すぎやま 杉山 | ゆか 由佳 |
| | えんどう 遠藤 | たえこ 妙子 |
| 栄養士 | すすき 鈴木 | のぞみ 希美 |
| | せきの 関野 | ともよ 知代 |
| | もり 森 | しほ 同帆 |
| | はなぶさ 花房 | えり 枝里 |
| | さわの 澤野 | きえ 喜恵 |
| | | |

にゅう がく しん きゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。



安全でおいしい給食を作っています。よろしくお願ひいたします。

