



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> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるのもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいけつぶつ</small>	*脂質 <small>しじつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱくしじつ</small>	*無機質 <small>むきしじつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしじつ</small>	
9日 (火)	ぎゅうにゅう カレーライス (むぎごはん) カレーライス (ルウ) フレンチサラダ				ぎゅうにゅう	549 20.3	
10日 (水)	ぎゅうにゅう ロールパン ポテトグラタン やさいスープ	こめ・むぎ こむぎこ・さとう じゃがいも・こむぎこ		ショートニング ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク スキムミルク・ぎゅうにゅう・チーズ	557 22.6	
11日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのマスタードやき ごもくきんぴら みそしる	こめ・むぎ パンこ こんにやく・さとう		マヨネーズ さけ とりにく みそ・とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	532 26.6	
12日 (金)	ぎゅうにゅう 2しょくどんぶり (おさくらごはん) 2しょくどんぶり (ツナ) 2しょくどんぶり (たまご) みそしる くだもの	こめ・むぎ さとう さとう じゃがいも		あぶら まぐろあぶらづけ たまご あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	551 24.4	
15日 (月)	ぎゅうにゅう たけのこごはん あつやきたまご こまつなのびたし すましじる すりおろしりんご	こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう		あぶら たまご いとかまぼこ・とうふ	ぎゅうにゅう	505 20.6	
16日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃもフライ ひじきのいために みそしる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ さとう		あぶら ししゃも だいず・あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	541 19.7	
17日 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース ビーンズサラダ かこうごさかな	こむぎこ こむぎこ・さとう さとう さとう		バター・あぶら ふたにく・ぎゅうにく・だいず だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	598 28.0	
18日 (木)	ぎゅうにゅう なめし さわらのてりやき ごまあえ みそしる	こめ・むぎ さとう		あぶら ごま なまあげ・みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ	506 25.3	
19日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん やきにく わかめスープ てづくりフルーツゼリー	こめ・むぎ さとう		あぶら・ごま ごま ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	599 24.5	
22日 (月)	ぎゅうにゅう せきはん せきはん (ごましお) みしまかんしょコロッケ やさしいソテー とんじる おいわいクレープ	もちこめ・こめ ごま さつまいも・パンこ・さとう あぶら こんにやく・じゃがいも さとう・こめこ		あずき とうにゅう あぶら ふたにく・とうふ・みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	700 19.1	

23日から30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 *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるのもとになる *たんぱく質	*無機質		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる *ビタミン・無機質
23日 (火)	ぎゅうにゅう ツナピラフ とりのこうみやき ほうれんそうのソテー オニオンスープ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース ふるね・にんにく・パセリ ほうれんそう・コーン たまねぎ・にんじん・パセリ	535 25.4	
24日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボードウフ じゃがいものちゅうかさサラダ くだもの	こめ・むぎ	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・みそ・とうふ あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 にんじん・きゅうり デコポン	621 24.0	
25日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなとだいずのカシューナッツあえ おひたし みそしる	こめ・むぎ さとう	あぶら・カシューナッツ	だいず・さわら あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ こまつな・キャベツ・コーン だいこん・はねぎ	649 27.7	
26日 (金)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん(むぎごはん) ちゅうかどん(く) ちゅうかどん(うすらのたまご) ワンタンスープ	こめ・むぎ でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか うすらのたまご ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ わかめ たまねぎ・にんじん・はねぎ	506 22.3	
30日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが みそしる ソフトクリームヨーグルト	こめ・むぎ さとう・いとこんにやく・じゃがいも		ぶたにく あぶらあげ・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん・たまねぎ・グリーンピース たまねぎ・はねぎ ぎゅうにゅう・かんてん	548 21.3	

お知らせ

・19日(金)：1年生・2年生・4・5組さんは遠足のため給食はありません。



☆☆☆☆☆☆ **【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6年度 給食室		
調理員	すぎやま	ゆか
	杉山	由佳
	えんどう	たえこ
	遠藤	妙子
	すすき	のぞみ
栄養士	鈴木	希美
	せきの	ともよ
	関野	知代
	やまなし	さつき
	山梨	さつき
栄養士	おぐら	しょうこ
	小倉	祥子
	さわの	きえ
澤野	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**

あたら がくねん せいゆつ がっこうきゅうしよく えいよう
 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
 食事で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まいります。よろしくお願ひいたします。

