



4月 こんだてよていひょう



三島市立西小学校

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (kcal) たんぱく質 (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	
12日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 19.9
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	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	
13日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 25.8
	マーボー豆腐(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボー豆腐(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・とりにく・だいず・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ	
	ちゅうかさサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり	
14日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		551 20.8
	わかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	わかめ		
	にくじゃが	さとう・いとこんにやく・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		とうふ・みそ	たまねぎ・えのき・キャベツ・ねぎ	
17日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663 26.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのオーロラソース	でんぷん・あぶら・さとう	さわら	しょうが・たまねぎ・トマト	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	ねぎ・しめじ	
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 24.1
	たけのこごはん	こめ・むぎ・あぶら	とりにく・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・たけのこ	
	やきつくね	とんし・でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・なのはな	
	ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・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		654 27.1
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトかんづめ・パセリ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリーかじゅう・ブルーベリーピューレ	
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 27.3
	おやこどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・ねぎ	
	おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ・きなこ		
ふるさと 給食の日 献立 21日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 28.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・みずあめ	のり		
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ	パセリ	
	にびたし			こまつな・なのはな・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・しめじ・だいこん・ねぎ	
	くだもの			デコポン	
入学・進級 おめでとう こんだて 24日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675 20.8
	せきはん(ごましお)	こめ・もちごめ・ごま	あずき		
	みしまコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ・でんぷん	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん	
	すましじる		とうふ・わかめ・かまぼこ	たまねぎ・えのき・ねぎ	
	おいわいクレープ	さとう・あぶら・こめこ・みずあめ	とうにゅう・だいずこ	いちごピューレ・いちごかじゅう	



25日からは、裏面をご覧ください。



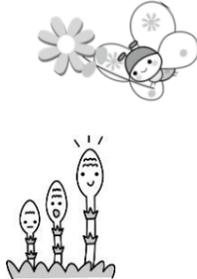
ひにち	こんだて	おもなさいりょうとそのほたらぎ			1杯分 (kcal) たんぱく くしつ (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
25日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 26.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおやき		さば	しょうが	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ	たまねぎ・ねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
26日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 25.4
	コッペパン	こむぎ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ポテトミートサンド	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	やさいソテー	あぶら・バター		キャベツ・ほうれんそう・コーン	
	たまごスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・にら	
27日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 24.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	ししゃものたつたあげ	こむぎ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・とりにく・ひじき	にんじん・いんげん	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・しめじ・ねぎ	
28日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 21.8
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
	クリームスープ	バター・こむぎ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	くだもの			デコポン	

※今月は、13回の予定です。仕入れなどの影響で献立を変更する場合があります。

ご入学・ご進級、おめでとうございます

新年度を迎え、新学年での学校生活とともに、給食が
はじまります。
24日(月)は、「入学・進級おめでとうこんだて」です。
おたのしみに♪

献立表は毎月発行します。(来月からはPTA会員数で
配布します)



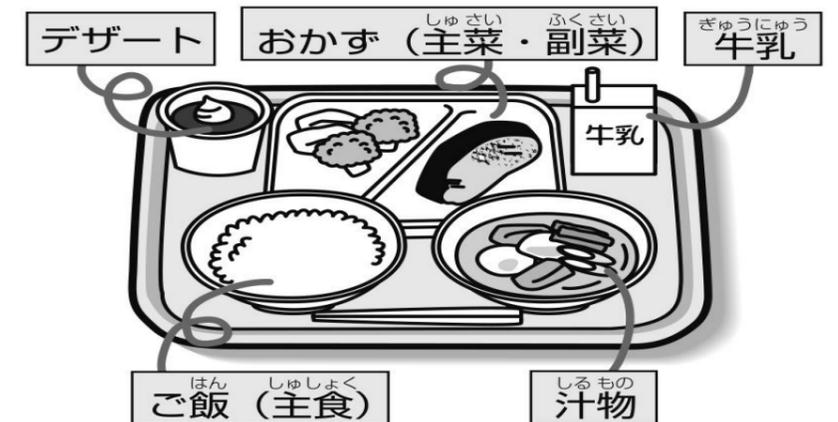
給食室のメンバーしょうかい

あいじょうをたっぷりこめて、あんぜんでおいしい
きゅうしょくをつくっていきます。
1ねんかんよろしくおねがいします!

ちょうりし なかばやし かおり
ちょうりいん よしの きみひこ
しもだ ひろみ
なぐも やすよ
おぐら しょうこ
やまざき けいこ
えいようし かりや ももか



食事の際、食べ物が入った食器を
食べやすいように並べますが、その置き方には決まり
があります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、
汁物を右にし、奥におかず(主菜・副菜)、デザート、牛
乳を置きます。



※内容によって食器の種類や数が変わることがありま
すので、その日の盛り付け見本を参考にしてください。



☆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

三島市立西小学校ホームページ → メニュー 給食



三島市立西小学校 検索

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体
調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴び
て朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を
心がけましょう。