



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	
10日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 20.0
	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	
11日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 25.5
	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	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・ごま・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり	
12日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 24.5
	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		なまあげ・みそ・わかめ	キャベツ・ねぎ	
15日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 28.4
	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	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	えのき・ねぎ	
ふるさと 給食の日 16日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 25.7
	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	
	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	
	ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
	かこうござかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
17日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 26.2
	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	キャベツ・きゅうり	
18日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 26.1
	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	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	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・さつまあげ・ひじき	いんげん・にんじん	
	ぐだくさんじる	こんにやく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・しめじ・こまつな	
19日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638 28.9
	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	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・えだまめ	
	やさいスープ		ベーコン	にんじん・キャベツ・こまつな	
入学・進級 おめでとう こんだて 22日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552 20.6
	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	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら・バター		こまつな・キャベツ・コーン	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	たまねぎ・にんじん・えのき・ねぎ	
	おいわいいちごゼリー	さとう・みずあめ	とうにゅう	いちご	



23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人分 - (kcal) たんぱく (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	
23日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 18.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
24日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 28.2
	こくとういりパン	こむぎこ・こくとう・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ビーンズグラタン	バター・こむぎこ・あぶら・マカロニ	いんげんまめ・ウインナー・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・コーン・マッシュルーム・ほうれんそう	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
25日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 25.8
	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		
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・キャベツ・ねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
26日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 24.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ	あぶら・さとう・でんぷん・こめこ	さば	しょうが・だいこん	
	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	やきふ	みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
30日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 25.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	さとう・でんぷん	かつおぶし・のり	まっचा	
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	たら	パセリ	
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・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	

※今月は、14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 🌸

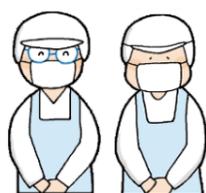
新年度を迎え、新学年での学校生活とともに、給食がはじまります。
22日(月)は、「入学・進級おめでとうこんだて」です。
おたのしみに♪

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 しもだ ひろみ
ほさか きょうこ
かつまた ゆりか
みずたに ゆきえ
えいようし つちや えり





食器を正しく置こう

しよっ き ただ お

食事の際、食べ物の入った食器を
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。

デザート
おかず (主菜・副菜)
牛乳



ご飯 (主食)
汁物

※内容によって食器の種類や数が変わることがあります
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