



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 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 20.3
	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	
	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 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584 26.3
	マーボー豆腐どん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボー豆腐どん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぶん・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		キャベツ・きゅうり・コーン	
14日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 25.4
	わかめごはん	こめ・むぎ・あぶら・ごま	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・いんげん	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	だいこん・ねぎ	
15日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663 28.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのオーロラソース	でんぶん・あぶら・さとう・じゃがいも	さわら	しょうが・たまねぎ・トマト 	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	えのき・ねぎ	
16日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 29.3
	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・チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
17日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 25.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	やきつくね	とんし・でんぶん・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・にんじん・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	にんじん・だいこん・こまつな 	
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
18日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 24.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぶん・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	
	みそしる		とうふ・みそ	だいこん・しめじ・こまつな	
21日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		567 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・グリーンピース・トマト	
	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	
	やさいスープ		ベーコン	にんじん・キャベツ・こまつな	
22日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 19.5
	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	たまねぎ 	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	だいこん・にんじん・ねぎ	



23日からは、裏面をご覧ください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのほたらき			1献立 - (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	
23日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 26.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのてりやき		とりこ		
	やさいソテー	さとう		こまつな・キャベツ・コーン・にんじん	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	とりにく・チーズ	にんじん・たまねぎ	
24日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 27.3
	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		
	ピーンズグラタン	バター・こむぎこ・あぶら・マカロニ	だいず・ウインナー・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・コーン	
			ぎゅうにゅう・チーズ		
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・こまつな	
25日 (金)	1・2年生は遠足のため給食がありません				575 26.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・あぶらあげ	たまねぎ・キャベツ・ねぎ	
28日 (月)	1・2年生は遠足の予備日のため給食がありません				678 24.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ	あぶら・さとう・でんぶん・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	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
30日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 20.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	さとう・でんぶん	かつおぶし・のり	まっちゃん	
	がんものにつけ	さとう	がんもどき		
	ピーンズサラダ	マヨネーズ	だいず	にんじん・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ	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。

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)

- ・4月25日(金)・・・1,2年生は、給食がありません
- ・4月28日(月)・・・1,2年生は、給食がありません



♡ 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、あんげんでおいしい
きゅうしゅ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
ちょうりいん

なかばやし かおり
しもだ ひろみ
みやざわ なおこ
やまぐち りえ
みずたに ゆきえ
ほそい きよみ

えいようし

しんぼ えな





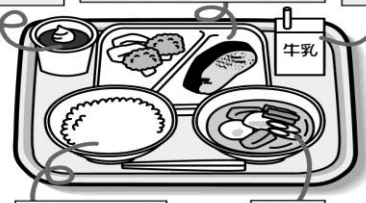
食器を正しく置こう

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



ごはん(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