



4月 こんだてよていひょう

三島市立坂小学校

*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エネルギー (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		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
11日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		627 23.8
	カレーライス (むぎいりごはん) (ルウ)	こめ・むぎ					
	ツナサラダ	じゃがいも	あぶら	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・グリーンピース	
12日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		513 19.1
	しょくパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	みかんジャム	さとう				みかん	
	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・グリーンピース	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
13日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		581 25.7
	2しょくどん (むぎいりごはん) (ツナそぼろ) (いりたまご)	こめ・むぎ・さとう					
	わかめスープ	さとう		まぐろあぶらづけ		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ	
	くだもの	さとう	あぶら	たまご			
入学・進級おめでとう こんだて 14日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		769 17.1
	せきはん	もちこめ・こめ		あずき			
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ	あぶら・ごまあぶら	とりにく		しょうが・にんにく	
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
	すましじる			とうふ・いとこまぼこ		にんじん・えのき・はねぎ	
	おいおいデザート♥	さとう・こめこ	あぶら	とうにゅう		いちごピューレ	
17日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		639 26.7
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	さわらのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さわら		パセリ	
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・はねぎ	
18日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		627 21.9
	ハヤシライス (むぎいりごはん) (ルウ)	こめ・むぎ					
	フレンチサラダ	こむぎこ	バター	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・トマト・にんじん・グリーンピース	
	くだもの	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン いちご	
ふるさと給食 19日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		543 20.5
	たけのこごはん	こめ・むぎ		まぐろあぶらづけ		ほししいたけ・たけのこ・にんじん	
	さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	ブロッコリーのサラダ	さとう	ごまあぶら			ブロッコリー・コーン	
	すましじる			とうふ・いとこまぼこ		にんじん・えのき・はねぎ	
20日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		733 24.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・みそ		しょうが・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	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
	てづくり フルーツゼリー	さとう				パインかん・みかんかん	

☆お知らせ☆

- ・4月14日は「入学・進級おめでとうこんだて」です。おたのしみに☆★
- ・4月19日は「ふるさと給食」です。三島市産・静岡県産の食材を多く使ったこんだてになります。

☆坂地区の生産者さんが届けてくださる野菜☆

*キャベツ (後藤さん)



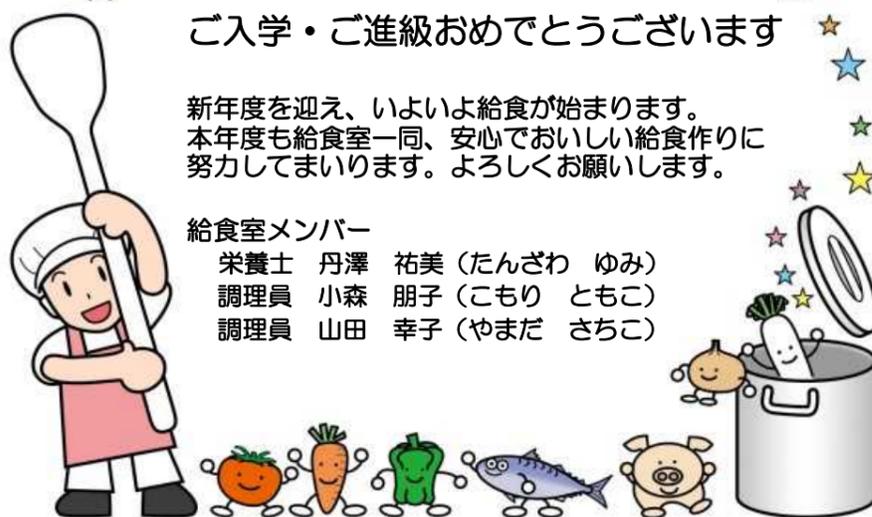
24日から28日は、裏面をみてください。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、いよいよ給食が始まります。本年度も給食室一同、安心でおいしい給食作りに努力してまいります。よろしくお願いいたします。

給食室メンバー

栄養士 丹澤 祐美 (たんざわ ゆみ)
調理員 小森 朋子 (こもり ともこ)
調理員 山田 幸子 (やまだ さちこ)



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I栄養 (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		おもにからだのちょうしをととのえる		
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質		
24日 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		567 22.1
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく			こまつな	
	ぎょうざ	こむぎこ・さとう	あぶら	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	エリンギソテー		ごまあぶら				エリンギ・チンゲンサイ・キャベツ・たけのこ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ベーコン		わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
25日 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		694 26.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぶりフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ぶり				
	ごまソース	さとう	ごま					
	おひたし			かつおぶし・ちくわ			キャベツ・にんじん	
くたくさんじる	じゃがいも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ			ごぼう・だいこん・はねぎ		
26日 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		581 26.2
	エビピラフ	こめ・むぎ	オリーブオイル	えび			たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく			たまねぎ・にんじん	
	ほうれんそうソテー		あぶら	ハム			ほうれんそう・キャベツ	
	コーンスープ	こむぎこ	バター			ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・コーン・パセリ	
27日 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		634 25.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ししゃものたつたあげ	でんぷん・こむぎこ・さとう	あぶら	ししゃも				
	ひじきのいために	さとう	あぶら	とりにく		ひじき	にんじん・さやいんげん	
	とんじる	じゃがいも・こんにやく		ぶたにく・とうふ・みそ			ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
くだもの						きよみオレンジ		
28日 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		656 30.3
	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	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・パセリ	
	ピーズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず			キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	かこうござかな	さとう		かたくちいわし				

今月の給食は13回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

☆～☆～ チャレンジしてみよう ～☆～☆

給食をおいしく食べて、給食当番のお仕事も楽しくできるように、かんたんなことからチャレンジしてみよう。

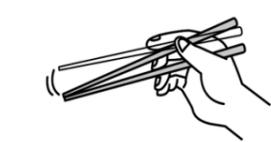
チャレンジできたら  に色をぬりましょう。

 かんたん  少しむずかしい  むずかしい

◎おはし・スプーン・フォーク、正しく持てるかな？



 おはしを正しく持つことができる



 下のはしを動かさずに、上のはしだけ動かすことができる



 スプーンやフォークのえの真ん中を持つことができる

◎おはしの使い方はマスターしているかな？



 なつとうなどをまぜることができる



 めんなどをすくうことができる



 ゆでたやさいをきるることができる

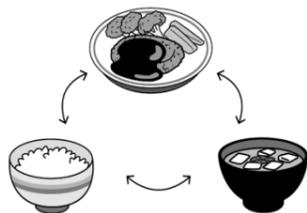
◎よい食べ方ができているかな？



 おわんを正しく持つことができる



 しせいを正しく食べることができる



 ごはんとおかず、しるものを、こうごに食べることができる



 のりなどでくるむことができる



 魚の身をほくすことができる

☆毎日の給食の写真や使用食材の産地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

三島市立坂小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

