



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					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		おもにからだのちようしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
9日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		637 19.9
	カレーライス (おぎいりごはん) (ルウ)	こめ・おぎ					
	フルーツポンチ	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 パインかん・みかんかん・ももかん・りんご	
10日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		465 19.5
	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		
	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	
しずおかけんさんいちごジャム	さとう				いちご		
11日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 26.7
	2しょくどん (おぎいりごはん) (ツナそぼろ) (たまご)	こめ・おぎ					
	わかめスープ	さとう		まぐろあぶらづけ		にんじん・ほししいたけ・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 12日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		670 27.6
せきはん (ごましおつき)	こめ・もちごめ	ごま	あずき				
ヒレカツ	こむぎこ・パンこ	あぶら	ぶたにく・たまご		キャベツ		
おしキャベツ							
ごまソース	さとう	ごま					
すましじる			とうふ・かまぼこ		にんじん・はねぎ		
おいわいデザート	さとう		とうにゅう		いちご		
15日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		563 21.9
	むぎいりごはん	こめ・おぎ					
	マーボードウフ	さとう・でんぶん	あぶら	ぶたにく・とうふ・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	
16日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 24.4
	むぎいりごはん	こめ・おぎ					
	オムレツ	でんぶん・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	
	ケチャップソース	さとう				トマト	
	ほうれんそうのソテー		あぶら	ハム		ほうれんそう・コーン	
クリームスープ	こむぎこ・じゃがいも	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ		
17日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 22.4
	わかめごはん	こめ・おぎ			わかめ		
	ブリフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら	ぶり			
	ごまソース	さとう	ごま				
	おひたし					こまつな・キャベツ	
みそじる			みそ	わかめ	だいこん・しめじ・はねぎ		
18日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		592 19.3
	ハヤシライス (おぎいりごはん) (ルウ)	こめ・おぎ					
	フレンチサラダ	こむぎこ・じゃがいも	バター・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・トマト・グリーンピース	
	しずおかけんさんみかんゼリー	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・コーン みかんかじゅう	
給食なし 19日 (金)	なかよしえんそく お弁当の準備をお願いします。						

☆お知らせ☆

- ・4月12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22日は「ふるさと給食」です。三島市産・静岡県の食材を多く使ったこんだてになります。

22日から30日までは裏面をごらんください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					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	
		<small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しつ</small> *脂質	<small>しつ</small> *たんぱく質	<small>むかしつ</small> *無機質	<small>むかしつ</small> *ビタミン・無機質	
ふるさと 給食の日 22日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		520 15.8
	たけのごはん	こめ・むぎ・こんにやく				にんじん・ほししいたけ・たけのこ	
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ	あぶら	とうにゅう			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	すましじる			いとこまぼこ		にんじん・しめじ・はねぎ	
23日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		559 27.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらのしおこうじやき			さわら			
	ひじきのいために	さとう・いとこんにやく	あぶら		ひじき	にんじん・さやいんげん	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・ごぼう・はねぎ	
24日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 23.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ハンバーグ	さとう		ぶたにく・とりにく・だいず		たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	マッシュルームソース	さとう				マッシュルーム・トマト	
	コーンポテト	じゃがいも	バター			コーン	
	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	
25日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		507 18.6
	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	
	ぎょうぎ	こむぎこ	あぶら	ぶたにく		しょうが・キャベツ・たまねぎ・にら	
	ちゅうかいため		ごまあぶら			たけのこ・チンゲンサイ	
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	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		651 31.1
	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・コーン	
	かこうござかな	さとう	ごま	かたくちいわし			
30日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		590 29.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき			さば	こなチーズ		
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	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	

今月の給食は14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。献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

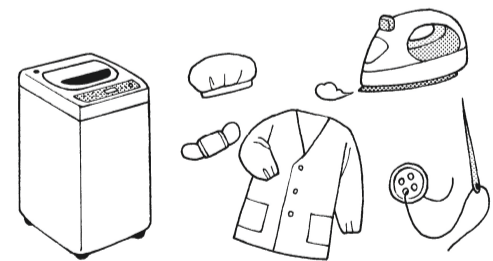
チェックしよう！ 給食当番の身支度



- ・爪は短く切ってありますか？
- ・ハンカチを用意しましたか？
- ・石けんで手を洗いましたか？
- ・白衣はきれいですか？
- ・マスクをきちんとつけていますか？
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

給食当番になった人は、衛生的な配膳ができるように、身支度を確認しましょう。

給食当番さんは週末に給食着を持ち帰ります。お洗濯をして、週のはじめに学校へ持ってきてください。ボタンがとれている場合は、お手数ですがつけ直していただくと助かります。また、マスクの用意もよろしくお願いいたします。

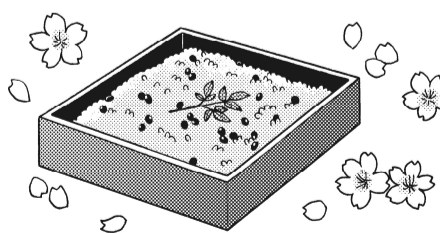


ご入学・ご進級おめでとうございます

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、安心して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
調理員 下山 都子
調理員 山田 幸子

入学おめでとう！ お祝いに赤飯を食べるのはなぜ？



昔から入学や卒業などのお祝いの際には、赤飯を食べる風習があります。これは、小豆の赤い色が、魔よけになると考えられていたり、おめでたい色だとされていたりしたからです。ほかに、古代に食べていた赤米に似せるためなど、いろいろな説があります。

☆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。

