



2024年4月 きゅうしょくよていこんだてひょう



三島市立佐野小学校

日	こんだてめい		おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
			おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)			おもにからだのちようしをとのえる (みどりのグループ)
			炭水化物 <small>たんぱく質</small>	脂質 <small>たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	無機質 <small>たんぱく質</small>		ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>
8 (月)	1年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	600 Kcal 23.2 g 19.2 g 2.4 g 355 mg	
		おぎいりごはん	こめ・おぎ					
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・さとう・コーンスターチ	あぶら	とりにく・だいず	スルミルク・チーズ		たまねぎ・にんじん・トマトピューレ
	2年生 ～ 6年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		おぎいりごはん	こめ・おぎ					
		カレー	じゃがいも・こむぎこ・さとう・コーンスターチ	あぶら	とりにく・だいず	スルミルク・チーズ		たまねぎ・にんじん・トマトピューレ
		ツナサラダ	さとう	ごまあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン	
9 (火)	1年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	626 Kcal 21.7 g 25.1 g 2.5 g 332 mg	
		チキンピラフ	こめ・おぎ	バター	とりにく			たまねぎ・にんじん・マッシュルーム
		コーンチャウダー	じゃがいも	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・なまクリーム		コーン・たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ
	2年生 ～ 6年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		チキンピラフ	こめ・おぎ	バター	とりにく			たまねぎ・にんじん・マッシュルーム
		フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム	チーズ		キャベツ・きゅうり
		コーンチャウダー	じゃがいも	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・なまクリーム	コーン・たまねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ	
10 (水)	1年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	609 Kcal 26.9 g 22.5 g 2.4 g 383 mg	
		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	スルミルク・チーズ		たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ
	2年生 ～ 6年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		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	スルミルク・チーズ		たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ
		ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウインナー	チーズ	たまねぎ・グリーンピース	
11 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	589 Kcal 24.8 g 17.1 g 1.9 g 328 mg	
	おぎいりごはん	こめ・おぎ						
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・いとこんにやく		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・えだまめ		
	ごじる			だいず・とうふ・あぶらあげ・とりにく・みそ		だいこん・にんじん・はねぎ		
12 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	569 Kcal 25.4 g 17.9 g 2.3 g 279 mg	
	おぎいりごはん	こめ・おぎ						
	にしよくだん (ツナそばろ)	さとう	あぶら	ツナ		たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース		
	にしよくだん (いりたまご)	さとう	あぶら	たまご				
	みそしる	じゃがいも		みそ		たまねぎ・えのき・チンゲンサイ		
15 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	575 Kcal 25.3 g 17.1 g 2.3 g 310 mg	
	おぎいりごはん	こめ・おぎ						
	やきにく	でんぶん・さとう	あぶら・ごま	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン		
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん		たまご・とうふ		コーン・たまねぎ・にんじん・しいたけ・はねぎ		
16 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	613 Kcal 22.6 g 22.2 g 2.9 g 322 mg	
	たけのごはん	こめ・おぎ		あぶらあげ		たけのこ・にんじん・しいたけ		
	たちうおフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	たちうお				
	ひじきのいために	さとう	あぶら	さつまあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ		

17日(水)からは裏面をご覧ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます



〇1年生は給食の準備や片付けの順序を覚えるため、8～10日は1品少なくなります。

8日(月) ツナサラダなし・9日(火) フレンチサラダなし・10日(水) ジャーマンポテトなし

11日(木)から他の学年と同じ内容になります。



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをとのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		炭水化物 <small>たんぱく質</small>	脂質 <small>たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	無機質 <small>たんぱく質</small>	ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>	
17 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		585 Kcal 26.4 g 24.8 g 2.6 g 582 mg
	よこわりパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ハンバーグ (ケチャップソース)	さとう	ごま	とりにく・ぶたにく		たまねぎ	
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ	
	クリームスープ	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
18 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		609 Kcal 31.5 g 22 g 2.6 g 368 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのおこうじやき			さば			
	ツナ入りごまあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな・キャベツ・にんじん	
	とんじる	じゃがいも		ぶたにく・とうふ・あぶら あげ・みそ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
19 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 Kcal 22.3 g 19.0 g 1.5 g 288 mg
	コーンライス	こめ・むぎ	バター			コーン	
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター	ぶたにく・だいず		たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・パセリ	
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	けんないさんみかんゼリー	さとう・みずあめ				みかん	
22 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 Kcal 26.2 g 20.7 g 2.3 g 334 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	さとう・でんぶん	あぶら・ごま あぶら	とうふ・ぶたにく・だい ず・みそ		たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にん じん・はねぎ	
	パンサンデー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあ ぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・にんじん	
23 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		579 Kcal 21.7 g 19.8 g 1.6 g 435 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら			ししゃも	
	おひたし			かつおぶし		こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	じゃがいも・でんぶん	ごまあぶら	とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
24 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		604 Kcal 23.4 g 20.3 g 2.2 g 332 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご			
	きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの		あぶら	ぶたにく・さつまあげ	こんぶ・あお のり	きりぼしだいこん・にんじん・キャベ ツ・ピーマン	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
25 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		604 Kcal 24.2 g 20.6 g 2.4 g 375 mg
	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん	
	いかときのこのホワイトソース	こむぎこ	バター・あぶ ら	いか	ぎゅうにゅう ・チーズ	たまねぎ・エリンギ・しめじ・パセリ	
	ビーンズサラダ	さとう	あぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コー ン	
26 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		636 Kcal 29.4 g 18.3 g 2.1 g 373 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	じゃがいも・でんぶん・さ とう	あぶら・ごま あぶら	フカ・だいず		たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ・ト マトピューレ	
	わかめとコーンのスープ		ごま・ごまあ ぶら	かまぼこ・とうふ	わかめ	コーン・たまねぎ・にんじん・えの き・はねぎ	
	かこうこざかな	さとう	ごま			こざかな	
30 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		609 Kcal 19.6 g 20.5 g 2.2 g 291 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ・こ めこ・でんぶん	あぶら	とうにゅう・だいず			
	ちくわとやさしいいためもの	はるさめ	あぶら・ごま あぶら	ちくわ・ハム		キャベツ・にら	
	かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ		たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ	

今月の給食は16回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

- 新学期は、環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れ気味になります。十分な睡眠をとり、朝ご飯を食べてから登校するようにしましょう。
- 毎月一度「ふるさと給食の日」を設定しています。地場産物を多く取り入れています。今月は30日です。

