



2025年4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～4月の栄養目標：正しい食事のマナーを身につけよう～



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 食塩 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 ちょうしをととのえる	
			(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	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
9 (水)	1年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ むぎ					
		カレー	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	ぶたにく だいず	だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎにんじん トマトビュール グリーンピース ふるね にんにく	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	2年生 ～ 6年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ					588 Kcal 23.8 g 19.1 g 2.2 g 368 mg
		カレー	じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	ぶたにく だいず	だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎにんじん トマトビュール グリーンピース ふるね にんにく	
		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	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
10 (木)	1年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		マーボードウフ	さとう かたくりこ マーボードウフのもと	こめあぶら	とうふ だいず ぶたにく	みそ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん はねぎ ふるね にんにく	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ むぎ					
	2年生 ～ 6年生	マーボードウフ	さとう かたくりこ マーボードウフのもと	こめあぶら	とうふ だいず ぶたにく	みそ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん はねぎ ふるね にんにく	566 Kcal 25.7 g 18.1 g 2.3 g 320 mg
		ちゅうかスープ	かたくりこ		ベーコン たまご		ほししいたけ こまつな	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん						
11 (金)	1年生	にしょくどん ツナそば	さとう	こめあぶら	まぐろみずに		しめじ にんじん グリーンピース たまねぎ	604 Kcal 31.9 g 19.7 g 2.2 g 282 mg
		にしょくどん いりたまご	さとう	こめあぶら	たまご			
		みそしる	じゃがいも		みそ		たまねぎ しめじ はねぎ	
	2年生 ～ 6年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		539 Kcal 26.4 g 14.1 g 2.0 g 326 mg
		むぎいりごはん	こめ・むぎ					
14 (月)	1年生	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 グリーンピース	519 Kcal 26.1 g 17.5 g 2.9 g 462 mg
		みそしる			とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	はねぎ	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	2年生 ～ 6年生	たけのこごはん	こめ むぎ		あぶらあげ		たけのこ にんじん ほししいたけ	574 Kcal 28.5 g 18.7 g 2.2 g 293 mg
		キャベツいりひらつくね	でんぶん さとう	とんし	とりにく かつおぶし		キャベツ しょうが	
15 (火)	1年生	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう キャベツ	532 Kcal 21.5 g 16.6 g 1.6 g 329 mg
		みそしる	じゃがいも		とうふ みそ		ほししいたけ はねぎ	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	2年生 ～ 6年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ					574 Kcal 28.5 g 18.7 g 2.2 g 293 mg
		やきにく	さとう	ごま こめあぶら	ぶたにく		おうとうビュール ふるね にんにく たまねぎ にんじん ビーマン	
16 (水)	1年生	ちゅうかコーンスープ	かたくりこ		とうふ たまご		ほししいたけ たまねぎ はねぎ にんじん クリームコーン	532 Kcal 21.5 g 16.6 g 1.6 g 329 mg
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ むぎ					
	2年生 ～ 6年生	けんないさんだいずコロケ	じゃがいも パンこ さとう マッシュポテト こむぎこ	だいずあぶら こめあぶら	だいず		たまねぎ	532 Kcal 21.5 g 16.6 g 1.6 g 329 mg
		にびたし	さとう				こまつな もやし	
17 (木)	1年生	みそしる			とうふ みそ	わかめ	だいこん にんじん	

18日(金)からは裏面をご覧ください。

給食室職員紹介

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。
本年度も、安心安全でおいしい給食作りをするよう給食室一同
努めてまいりますので、1年間、よろしくお願いいたします。



栄養士 平澤 佳代子
調理員 神山 敏恵
杉山 恵
梅北 浩代



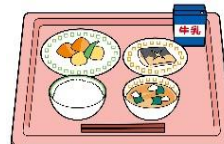
日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだの ちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
18 (金)	ぎゅうにゅう						529 Kcal 29.4 g 15.6 g 2.0 g 319 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	ぶ〜ちゃんどん	かたくりこ さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ こまつな ふるね にんにく	
	すましじる	やきふ		とうふ		にんじん はねぎ	
19(土) みしまおうちごはんの日・・・ みんなでわいわいしょくじをたのしみましょう!!							
21 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		572 Kcal 31.1 g 19.1 g 2.2 g 352 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	さばのしおやき			さば		ふるね	
	ツナいりごまあえ	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 こんにゃく		ぶたにく とうふ みそ		ごぼう だいこん はねぎ にんじん	
22 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		590 Kcal 26.8 g 21.4 g 1.7 g 456 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ コーンフラワー	こめあぶら	ししゃも			
	おひたし			かつおけずりぶし		こまつな キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく さといも かたくりこ		とりにく とうふ		ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
23 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		672 Kcal 28.4 g 25.4 g 2.5 g 400 mg
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ	バター	ぶたにく	だっしふんにゅう こなチーズ	ダイストマト(かん) パセリ にんじん たまねぎ にんにく	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	こめあぶら	ウィンナー	こなチーズ	たまねぎ グリンピース	
24 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		674 Kcal 26.7 g 24.7 g 3.0 g 565 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	ハンバーグ	さとう	とんし	とりにく ぶたにく		たまねぎ トマトペースト にんにく	
	ケチャップソース	さとう	ごま	(中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ)			
	キャベツのソテー		こめあぶら			キャベツ	
	クリームスープ	こむぎこ じゃがいも	バター こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん パセリ	
25 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		571 Kcal 27.5 g 17.1 g 2.1 g 316 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	けんないさんあつやきたまご	さとう かこうでんぶん	しょくぶつゆ	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 (中濃ソース、ウスターソース)	ぶたにく さつまあげ	こんぶ あおりの	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン	
	みそじる	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	
＊ 1～4年生は遠足です お弁当の用意をお願いします							
28 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		655 Kcal 22.4 g 40.0 g 1.9 g 404 mg
	アーモンドトースト	こむぎこ さとう	アーモンド ショートニング マーガリン				
	ポトフ	じゃがいも		ウィンナー		キャベツ にんじん たまねぎ	
	こまつなソテー					こまつな キャベツ コーン	
30 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		562 Kcal 25.7 g 20.9 g 1.8 g 425 mg
	むぎいりごはん	こめ・おぎ					
	トンドウフ	かたくりこ さとう	あぶら(米、ごま)	ぶたにく あつあげ		ほししいたけ にんじん ほうれんそう	
	わかめスープ		ごま	かまぼこ	わかめ	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ	

今月の給食は15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。

佐野小学校ホームページの
QRコードはこちらです

祝 ご入学・ご進級おめでとうございます

- 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。
- 予定献立表は毎月発行します。献立ごとに、食材名をわけて書いてあります。ご家庭でご活用ください。
- 給食の写真や給食室の様子などを学校のホームページにのせてありますので、ご覧ください。
学校ホームページ ➡ 学校ブログ ➡ 給食メニュー



三島市立佐野小学校 検索

