



4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

三島市立徳倉小学校



ひづけ	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) カルシウム (mg)			
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞				
11 (火)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう コアラパン	こむぎこ・みずあめ さとう・コーンスター	あぶら たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク かんてん	レーズン	616 343	
	2年生 5 6年生	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		こくとういりうずまきパン	こむぎこ・こくとう さとう	ショートニング		スキムミルク		
		ツナサラダ	さとう	マヨネーズ ごま・あぶら	きはだまぐろ			きゃべつ・きゅうり・とうもろこし
		ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ あぶら	バター	だいち・ぶたにく			トマト(かんづめ)・たまねぎ・にんじん トマトピューレ・グリーンピース
	くだもの(きよみオレンジ)				きよみオレンジ			
12 (水)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう カレーライス	こめ・むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく	654 316	
	2年生 5 6年生	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
		カレーライス	こめ・むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく		
		ふくじんづけ	さとう			だいちこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは きゃべつ・レタス・きゅうり とうもろこし		
		フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム			
	にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	さとう		スキムミルク				
13 (木)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう むぎいりごはん	こめ・むぎ				615 322	
	2年生 5 6年生	マーボー豆腐	でんぶん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいち・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・しょうが		
		ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん		ブルーベリー
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ					
マーボー豆腐	でんぶん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいち・みそ		たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・しょうが			
	かいそういりちゅうかサラダ	さとう	ごま ごまあぶら	ハム	くきわかめ	きゃべつ・きゅうり・とうもろこし		
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー		
14 (金)								
17 (月)	1年生 完全給食開始	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	605 409	
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	こんにやく・さとう でんぶん	ごま・あぶら	ぶたにく			こまつな・ごぼう・たまねぎ しめじ・しょうが・にんにく
		みそしる			なまあげ・みそ	くきわかめ		えのきたけ・はねぎ
	みかんゼリー	さとう				みかん(かんづめ)		
18 (火)	1年生 完全給食開始	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	586 350	
	ツナコーンピラフ	こめ・むぎ	あぶら	きはだまぐろ		とうもろこし・たまねぎ・にんじん グリーンピース		
		じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	ハム		きゅうり・にんじん		
		ポテトサラダ	さとう					きゃべつ・たまねぎ・にんじん ごぼう・れんこん・しめじ はねぎ・しょうが・にんにく
	にくだんごのスープ	さとう	あぶら	とりにく				
	あじつきこざかな	さとう	ごま		かたくちいわし			

ご入学・ご進級おめでとうございます!



かわいい1年生を迎え、いよいよ給食がはじまります。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。睡眠を十分にとり、かならず朝ごはんを食べてから登校させてあげてください。

- ★1年生は、11日より給食がはじまります。給食になれるために、11日から13日までは段階給食となります。完全な給食ではありませんので、帰宅後にご家庭で捕食やおやつを食べさせてあげてください。
- ★献立予定表は毎月配布します。献立別に使っている食材がわかるように表示していますので、ご家庭でご活用ください。



★19日から28日は、裏面をご覧ください。
★献立は天候等により変更になることがあります。



ひづけ	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) カルシウム (mg)		
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞			
19 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	603 347		
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ・さとう	バター・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく だいず			
	ミートソース			こなチーズ スキムミルク			
コールスローサラダ	さとう	あぶら	ハム	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・トマト(かんづめ) トマトピューレ・パセリ			
くだもの(いちご)				キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし いちご			
20 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	613 465		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	こむぎこ・でんぷん パンこ・さとう	あぶら ショートニング	だいずこ		ししゃも	
	きりぼしだいこんのごまあえ	さとう	ごま	きはだまぐる		きりぼしだいこん・にんじん こまつな・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
おかかふりかけ	さとう・でんぷん	ごま	かつおぶし	のり まっचा			
21 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	651 347		
	せきはん(ごましお)	もちごめ・こめ	ごま	あずき			
	とうふハンバーグ (やさいあんかけ)	とうふハンバーグ	さとう	あぶら		とうふ・とりにく おから	たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく
	やさいあんかけ	でんぷん	あぶら	ハム		たまねぎ・たけのこ・にんじん えのきたけ・さやえんどう	
	すましじる			とうふ・かまぼこ なると		わかめ にんじん・はねぎ	
おいおいデザート	こめこ・さとう みずあめ	あぶら	とうにゅう・だいずこ	いちごピューレ・いちごかじゅう			
24 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	587 306		
	わかめごはん	こめ・むぎ				わかめ	
	にくじゃが	じゃがいも こんにやく・さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	かきたまみそしる			たまご・みそ		わかめ キャベツ・えのきたけ・はねぎ	
	くもだの(きよみオレンジ)					きよみオレンジ	
25 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	584 309		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのみそに	さとう		さば・みそ		しょうが	
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごま・ごまあぶら	さつまあげ		くきわかめ にんじん・さやいんげん	
	さわにわん	はるさめ		とうふ・かまぼこ		たけのこ・にんじん・えのきたけ こまつな	
26 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	620 271		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶたにくのソースいため	さとう		ぶたにく		たまねぎ・パセリ	
	こふきいも	じゃがいも					
	ABCスープ	マカロニ		ベーコン		キャベツ・たまねぎ・にんじん	
27 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	602 375		
	たけのこごはん	こめ・むぎ・さとう	ごま	とりにく		たけのこ・ほししいたけ	
	あつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおだし		こんぶだし	
	おひたし					こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
	ごじる	じゃがいも		だいず・ぶたにく・み そ		だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
28 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	616 355		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		ピーマン・たけのこ・しょうが にんにく	
	チンゲンサイのスープ		ごまあぶら	とうふ・なると		わかめ チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん はねぎ	
	ファイバーヨーグルト					ヨーグルト	

給食室メンバー紹介

調理員
 芹澤 美津子(せりざわ みつこ) 武士 千賀(たけし ちか)
 坂本 裕美(さかもと ひろみ) 諏訪部 操(すわべ みさお)
 山口 利恵(やまぐち としえ) 瀧本 まさみ(たきもと まさみ)

栄養士
 鈴木 美紀子(すずき みきこ)

給食室一同、愛情をこめておいしい給食をつくります! どうぞよろしくお願ひします。

こまめな手洗い 睡眠をしっかりとる バランスのよい食事

今月の給食は13回です

★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ありますのでご覧ください。

三島市立徳倉小学校 検索

三島市立徳倉小学校 ホームページ → 学校ブログ → 給食