

4月こんだてよていひょう



令和5年度

三島市立山田小学校

ひ ら な ま	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I 値 - (kcal) たんぱく しつ(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくだん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくだん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくだん</small>	
11 火	🍷	1年生 段階給食				590 23.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		2~6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			
		マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ふたにく・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
ちゅうかサラダ	さとう・ごまあぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン			
くだもの			せとか			
12 水	🍷	1年生 段階給食				620 26.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		コアパン	こむぎこ・さとう・あぶら・ココア	たまご・だっしふんにゅう	レーズン	
		2~6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			
さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ			
おひたし		かつおけすりぶし	キャベツ・こまつな			
みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ			
13 木	🍷	1年生 段階給食(ぎゅうにゅう・むぎいりごはん・カレーライス)				640 18.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		カレーライス	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ふたにく・こなチーズ・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
フルーツジュレ			みかんかん・ももかん・パインかん アセロラかじゅう			
14 金	🍷	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 23.1
		おやこどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		おやこどん(く)	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
		みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	
くだもの			きよみオレンジ			
17 月	🍷	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 19.0
		チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
		シャーマンポテト	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・こまつな	
ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー			
18 火	🍷	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 23.5
		ソフトめん	こむぎこ			
		ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ふたにく・だっしふんにゅう・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	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
くだもの			きよみオレンジ			
19 水	🍷	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 23.3
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
		ひじきのいために	あぶら・さとう	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
くだくさんじる	じゃがいも	とうふ・みそ	にんじん・だいこん・はねぎ			
20 木	🍷	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.8
		ちゅうかどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		ちゅうかどん(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ふたにく・いか・ほたて	にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん	
		うすらのたまご		うすらのたまご		
		わかめスープ	あぶら・ごま	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
		てつぶんヨーグルト	さとう	ヨーグルト・れんにゅう・だっしふんにゅう		
21 金	🍷	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 20.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にくじゃが	じゃがいも・さとう・こんにやく・あぶら	ふたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	だいこん・こまつな	
のりのつくだに	さとう	のり				

お知らせ

- ・11日(火) 1年生は給食になれるため、牛乳から始まります。完全な給食ではありませんので、ご家庭で補食やおやつをご用意ください。
- ・14日(金) から他の学年と同じ献立で提供します。

ひ ら な ま し ゃ ひ	こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			I 補 料 - (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
24 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 24.6
	にしょくどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	にしょくどん(ツナそば)	あぶら・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・グリーンピース	
	にしょくどん(きんしたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	フルーツゼリー	さとう		パインかん・みかんかん	
ふるさときゅうしょくのひ					
25 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 21.1
	たけのこごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・ほししいたけ・たけのこ	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	こまつなのひたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
	すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう	
26 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 23.2
	げんまいいりロールパン	こむぎこ・げんまい	だっしふんにゅう		
	ポテトミートサンド	あぶら・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
	くだもの			きよみオレンジ	
27 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 24.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみゆき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば・こなチーズ	にんにく・しょうが・にら	
	エリンギソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・エリンギ	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
28 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 28.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	さわら・だいず	にんにく・しょうが	
	こふきいも	じゃがいも			
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・かまぼこ	たまねぎ・チンゲンサイ	

今月の給食は14回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

ピカピカの1年生を迎え、いよいよ給食が始まります。新学期は環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れがみになります。十分な睡眠をとり、必ず朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう。

- ◎給食当番は、配膳の際にマスクを着用します。ご準備をお願いします。
- ◎給食当番になったら、週の終わりに給食着を持ち帰りますので、洗濯をして、休み明けに持たせてください。
- ◎献立予定表は毎月発行します。献立ごとに、食材名を分けて書いてあります。ご家庭でご活用ください。来月からはPTA会員数で配布します。
- ◎毎月一度、地場産物を多く取り入れた「ふるさと給食の日」を実施します。



みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食
おもにごはんで、パンやめんもあります。おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



牛乳(200mL)
成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。

副食など(おかず)

魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

給食室紹介

調理員
うえまつ ひろゆき
つちや ようこ
ほりいけ みえこ
いわさき かつこ
にしかわ まきこ
なかやま みちよ

栄養士
おぎしま めぐみ



給食室一同、心を込めて、安全でおいしい給食作りを目指します。よろしくお願ひいたします。