



4月

こんだてよていひょう

福島第三小学校

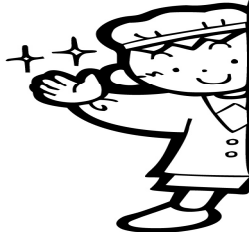
曜日・日	主 食	牛乳	お か ず	あか 血や肉、骨に なる食品	みどり からだの調子 を整える食品	き 熟や力になる 食品	家庭で 食べて ほしい 食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)
7 火	ごはん	○	ぶたにくのオイスターソースいため あさりのみそしる ヨーグルト <旬を味わおうーかぶれな>	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あさり ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし たけのこ にら ほししいだけ だいこん こまつな ねぎ	ごはん はるさめ こめあぶら でんぶん こめあぶら じゃがいも	たまご類 海藻類 いも類	581 24.4 15.3 398 2.2
8 水	しそひじき ごはん	○	さわらのてりやき なのはなサラダ みそしる <旬を味わおうーかぶれな>	ぎゅうにゅう さわら かまぼこ とうふ にほし しそひじき	しょうが かぶれな キャベツ コーン はくさい ねぎ にんじん なめこ	ごはん さんおんとう こめあぶら じゃがいも	肉 類 たまご類 くだもの	563 24.9 15.7 348 2.8
9 木	むぎ ごはん	○	いかのみそやき ピリからあえ とんじる くだもの <旬を味わおうーかぶ>	ぎゅうにゅう いか わかめ ぶたにく とうふ ツナ	たまねぎ こぼろ だいこん ねぎ こんにゃく にんじん オレンジ	むぎごはん さとう こめあぶら さといも	たまご類 きのこ類 緑黄色野菜	569 25.2 13.9 303 2.8
10 金	くろざとう パン	○	さけのマスタードやき フレンチサラダ かぶのスープ <1年生給食開始>	ぎゅうにゅう さけ とりにく	たまねぎ バセリ にんじん キャベツ きゅうり かぶ しめじ コーン さやえんどう	パン くろざとう マヨネーズ こめあぶら さんおんとう	豆製品 海藻類 いも類	571 26.7 21.9 336 2.4
13 月	むぎ ごはん	○	わふうごまサラダ ポークカレー くだもの <旬を味わおうーかぶれな>	ぎゅうにゅう ぶたにく くわわかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ にんにく もやし かぶれな いちご	むぎごはん じゃがいも こめあぶら こま こめあぶら	豆製品 乳製品 きのこ類	638 22.6 17.5 286 2.4
14 火	なのはな ピラフ	○	ようふうきんぴら かきたまスープ みかんゼリー <旬を味わおうーかぶれな>	ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく とうふ たまご	かぶれな コーン ごぼう れんこん にんじん ほししいだけ ほうれんそう	ごはん こま バター さんおんとう こめあぶら でんぶん ゼリー	魚介類 海藻類 くだもの	606 21.7 19.4 334 2.4
15 水	ちゅうかめん	○	コーンサラダ りんごのケーキ しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう やきぶた なると わかめ たまご	にんじん もやし ねぎ ちんげんさい メンマ キャベツ かぶれな コーン りんご	めん こめあぶら きびさとう こむぎこ こめこ こま	豆製品 きのこ類 いも類	677 23.9 18.1 328 2.7
16 木	むぎ ごはん	○	とりからあげ あじのり いそあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう あじのり とりにく のり とうふ	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん こぼろ こんにゃく ねぎ ちんげんさい	むぎごはん こめあぶら こむぎこ でんぶん こめあぶら	魚介類 たまご類 くだもの	602 22.3 20.0 317 2.0
17 金	先生方の研究会のため、給食はありません。 							
20 月	むぎ ごはん	○	てづくりつくだに からしあえ おやこに <よくかんで食べよう>	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かまぼこ とりにく たまご	かぶれな もやし にんじん たまねぎ いごこんにゃく こまつな	むぎごはん こま みずあめ さんおんとう じゃがいも こめあぶら	海藻類 豆製品 くだもの	592 24.4 13.6 367 2.4
21 火	せきはん	○	ぶりてりやき おひたし すましじる <入学・進級お祝いこんだて>	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とりにく とうふ わかめ	キャベツ かぶれな にんじん しめじ こまつな	アルファーマい あすき こま	たまご類 乳製品 いも類	583 26.9 16.8 299 2.7
22 水	むぎ ごはん	○	ぶたにくのやきにくソースかけ ナムル トックスープ <韓国料理を食べよう>	ぎゅうにゅう ぶたローズにく とりにく わかめ	たまねぎ しめじ もやし にんじん ほうれんそう ぜんまい ねぎ たけのこ	むぎごはん すりこま トック はるさめ こま	魚介類 豆製品 くだもの	618 23.7 18.2 276 2.1
23 木	むぎ ごはん	○	ささみのごまソースあえ ひじきサラダ みそしる <ほさんで食べよう>	ぎゅうにゅう ささみ ひじき あぶらあげ わかめ にほし	キャベツ たまねぎ にんじん コーン こねぎ	むぎごはん こむぎこ でんぶん こまペースト こま じゃがいも こめあぶら	たまご類 緑黄色野菜 くだもの	638 26 18.5 343 2.1
24 金	せわれパン	○	ツナサラダ コンソメに くだもの	ぎゅうにゅう ツナ あさり ペーコン ぶたにく	ピクルス きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ かぶ みしょうかん	パン マヨネーズ じゃがいも	海藻類 乳製品 きのこ類	600 24.3 25.0 320 2.3
27 月	ごもくごはん	○	じゃがいものうまに しみどうふのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう とりひきにく こんぶ ぶたにく ちくわ しみどうふ にほし	にんじん こぼろ こんにゃく えだまめ ししいだけ かぶれな だいこん みしょうかん	むぎごはん こめあぶら さんおんとう じゃがいも	たまご類 乳製品 糧実類	554 23.4 13.2 330 2.6
28 火	むぎ ごはん	○	さばカレーたつたあげ こんさいいために とうふだんごじる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ にほし	しょうが こぼろ にんじん れんこん たけのこ えのき こんにゃく ねぎ	むぎごはん こむぎこ でんぶん こめあぶら こま こめあぶら しらたまこ しょうしんに	海藻類 くだもの いも類	638 23.1 19 319 2.2
29 水	しょうわ ひ 昭和の日 							
30 木	しちこく ごはん	○	さわらのじゅうねんみそやき おひたし わかたけじる くだもの <旬を味わおうーたけのこ>	ぎゅうにゅう さわら なると とうふ わかめ	きりほしだいこん もやし かぶれな にんじん みつば たけのこ えのき みしょうかん	ごはん しちこくまい さんおんとう えごま こま	肉 類 たまご類 いも類	560 24.8 15.1 314 1.9

★都合により献立が変わることがあります。

おしらせ

- ◎ 2～6年生は7日(火) から始まりますが、
1年生は7日(火)～10日(金)が午前中の授
業のため、給食は13日(月)からになります。
◎ 1～3年生は遠足のため、28日(火)は

おねがい



給食当番になったら・・・

週末に白衣を持ち帰りますので、
清潔に配膳作業ができるように洗
濯し、消毒のため、アイロン掛け
をお願いします。
なお、ほつれを見つけた場合は
修繕にご協力ください。