



こんだてだよ!

児童数配布

裾野市立東小学校

令和4年4月7日

日	曜日	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 (kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
			からだをつくるものになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの		
7	木		しぎょうしき・にゅうがくしき				
8	金		給食・お弁当はありません				
11	月		2年生～6年生 お弁当 / 1年生 給食・お弁当はありません				
12	火	りんごチップロールパン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ツナポテト キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろ とりにく	りんご たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	パン さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	633 29.5	
13	水	むぎごはん ポークカレー ぎゅうにゅう ほうれんそうサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ほうれんそう とうもろこし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ あぶら さとう	704 23.0	
14	木	せきはん ごましお ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき すましじる おいわいクレープ	あずき ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう いちご	もちごめ ごま さとう こめこ	649 24.4	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ごもくそぼろ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ だいず あぶらあげ とうふ みそ	にんじん しいたけ えだまめ たけのこ しょうが たまねぎ こまつな	こめ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	640 24.7	
18	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかスープ あまなつみかんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう たら	たけのこ ビーマン あかビーマン にんにく しょうが ねぶかねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ あまなつ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ねぎあぶら さとう	623 24.7	
19	火	こくとういりうずまきパン ぎゅうにゅう ポロニアカツ ほうれんそうとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー チーズ しろいんげんまめ	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ セロリ パセリ トマト にんにく	パン こくとう じゃがいも あぶら こめパンこ オリーブゆ マカロニ じゃがいも オリーブゆ	607 22.8	
20	水	ごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご だいずのいそに とんじる しそこんぶふりかけ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ みそ こんぶ あおのり	にんじん たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん にんじん ねぶかねぎ しそ	こめ さとう あぶら さとう じゃがいも こんにゃく こめ さとう	608 27.8	
21	木	かくしょくパン ぎゅうにゅう さけのこうそうやき コーンチャウダー ミニりんごゼリー	ぎゅうにゅう さけ とりにく だいず ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ りんご	パン オリーブゆ じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム さとう	593 29.3	
22	金	ごはん ぎゅうにゅう たちうおのフライ そくせきづけ はるやさいのうまに	ぎゅうにゅう たちうお とりにく さつまあげ	キャベツ きゅうり だいこん たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	686 25.1	

《 裏 も あ り ま す 》

日	曜日	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 (kcal)	おしらせ	
			からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	たんぱく質 (g)		
25	月	ごはん			こめ	597 25.9	セルフビビンバ ごはんに肉炒めとナムルをのせてよく混ぜて食べよう！	
		ビビンバのぐ(にくいため)	ぎゅうにく みそ	たけのこ にんにく	さとう あぶら			
		ビビンバのぐ(ナムル)		ほうれんそう もやし	ごまあぶら さとう ごま			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		わかめとはるさめのスープ	わかめ とうふ なた	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ えのきたけ	はるさめ ねぎあぶら			
26	火	マーガリンいりバターロールがたパン			パン マーガリン さとう	613 24.5	給食費 引き落とし日	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		パンネナポリタン	ウインナー	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマト	マカロニ オリーブゆ			
		キャベツのポトフ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし セロリ ほうれんそう				
		かたぬきチーズ	チーズ					
27	水	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん	こめ さとう	642 27.2	たけのこごはん 給食室で作ります。 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さわらのてりやき	さわら	しょうが				
		たまねぎとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ	じゃがいも			
		さくらゼリー		さくらんぼ レモン	さとう			
28	木	ソフトめん			ソフトめん	653 25.5		
		ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく マッシュルーム	こむぎこ パター あぶら			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごぼうチップス		ごぼう	かたくりこ あぶら			
		きよみオレンジ		オレンジ				
29	金	昭 和 の 日						

*都合により献立を変更する場合があります。

御入学・御進級

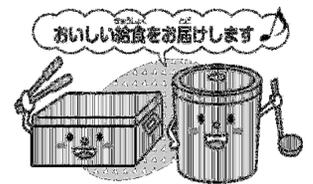
おめでとうございます！

本年度も、子どもたちに喜ばれる、安全でおいしい栄養いっぱいの給食づくりを心がけていきます。給食員7名、栄養教諭1名のメンバーでがんばります。1年間、よろしくお祈りします。



↓主食に含まれる食物アレルギー物質については、下の表を御確認ください。

	原材料として使用しているアレルギー物質	原材料ではないが、同一の製造ラインまたは製造工場内で他製品を製造するために取り扱いがあるアレルギー物質
米飯	—	小麦・大豆
パン	小麦・乳	卵・大豆・りんご
めん	小麦	そば・やまいも



《 給食の内容 》

- ・主食
ごはん：週3回 麦ごはん、炊きこみごはんなどもあり、月に2回ほど学校で炊きます。
パン：週1～2回 食パン、ロールパンなどが出ます。学校で揚げパンやトーストパンを作ることもあります。
めん：月2回 中華めん、うどん、ソフトめんがあります。
- ・牛乳 毎日1本(200ml)飲みます。成長期に必要なカルシウムやたんぱく質がたくさん含まれています。
- ・副食 文部科学省で決められた基準値に基づき、成長期に必要な栄養がとれるよう献立を作ります。新鮮で添加物の少ない安全な食材を使用し、季節などを考え、変化のある給食になるように調理を行っています。また、地産地消を進めるため、地元の食材を使用するよう心がけています。
- ・給食回数 年間180回を予定しています。
- ・給食費 小学校は、月額4,900円(4月～2月徴収)です。一食あたり小学校：299.44円です。

ご存じですか？「地産地消」

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができ、輸送の距離を減らせるので環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。

学校給食では、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。



毎月、市内の栄養士で考えた地場産物をたっぷり使った「ふるさと給食の日」があるのん。
楽しみにしてほしいのん。こんだてだよりのこのマークが目印だのん！