



日・曜	こんだて	赤の食べ物 (血や肉をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力になる)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
6(水)	始業式・入学式					
1年生は、4/7(木)~8(金)は簡易給食になります。						
7(木)	<入学おめでとう献立> 牛乳 黒糖食パン 甘夏みかんサラダ クリームシチュー おいおいデザート	とりにく 牛乳	黒糖食パン、じゃがいも さとう、あぶら、バター ゼリー	にんじん、甘夏みかん セロリー、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ	695 24.8 21.1 2.2	
8(金)	牛乳 さげごはん たまごスープ ちくわのいそべあげ キャベツの酢みそあえ	さげフレーク、たまご ベーコン、ちくわ みそ、あおのり、牛乳	ごはん、じゃがいも、あぶら こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ	563 22.7 15.3 2.8	
11(月)	牛乳 ごはん どさんこ汁 あつやきたまご ひじきのいため煮	ぶたにく、ベーコン たまごやき、ひじき 油あげ、みそ、牛乳	ごはん、さとう、あぶら バター	にんじん、にら、キャベツ コーン、もやし	575 21.9 18.2 2.1	
12(火)	牛乳 肉うどん パンサンスー シューマイ	ぶたにく、なんと ハム、きんしたまご、 シューマイ、牛乳	ソフトめん、はるさめ、さとう ごまあぶら、ごま、あぶら	ほうれんそう、ねぎ、しいたけ もやし、キャベツ	649 29.7 20.9 2.1	
13(水)	牛乳 むぎごはん とうふのみそ汁 さばのみそ煮 青じそドレッシングあえ	とうふ、みそ、さば かまぼこ、牛乳	むぎごはん、じゃがいも	こまつな、にんじん、はくさい	623 24.6 24.7 2.5	
14(木)	牛乳 食パン プルヘリジャム マカロニサラダ コンソメスープ とちおとめゼリー	ハム、ベーコン、牛乳	食パン、マカロニ、あぶら バター、マヨネーズ、ジャム ゼリー	にんじん、パセリ、たまねぎ キャベツ、コーン、セロリー	632 20.1 21.2 2.2	
15(金)	おべんとうの日					
18(月)	牛乳 むぎごはん ハンバーグ えだまめサラダ かきたま汁	ハンバーグ、カニかま とうふ、たまご、牛乳	むぎごはん、さとう じゃがいも、あぶら	にんじん、えだまめ、コーン キャベツ、たまねぎ、しいたけ	615 24 19.6 1.7	
19(火)	牛乳 コッペパン カノリサラダ たれつき肉だんご マロニースープ はちみつ&マーガリン	にくだんご、ぶたにく 牛乳、うずらのたまご	コッペパン、マロニー あぶら、さとう はちみつ&マーガリン	にんじん、キャベツ、レモン汁 ねぎ、だいこん、ほうれんそう きゅうり、しいたけ	625 22.1 25.4 2.1	
20(水)	牛乳 ごはん こまつなのみそ汁 とりにく肉のねぎソース こんぶとキャベツのあさづけ	牛乳 とりにく、こんぶ みそ、たまご	ごはん、じゃがいも、あぶら かたくりに、さとう ごまあぶら	こまつな、ねぎ、にんじん キャベツ	573 25.8 17.6 1.8	
21(木)	給食を食べずに下校します。 (教職員研修会のため)					
22(金)	牛乳 むぎごはん チキンカレー コールスローサラダ	とりにく、チーズ、牛乳	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、セロリー グリーンピース、トマト キャベツ	692 19.9 21.6 2.2	
25(月)	牛乳 むぎごはん 肉じゃが ピーナッツあえ	ぶたにく、牛乳 なまあげ	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら しらたき、ピーナッツ	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、もやし	594 21 15.7 1.6	
26(火)	牛乳 コッペパン 白身魚フライ ポイルキャベツ ミネストローネスープ	白身魚フライ、ベーコン 粉チーズ、牛乳	コッペパン、じゃがいも マカロニ、あぶら、バター	にんじん、トマト、キャベツ セロリー、たまねぎ マッシュルーム	686 26 25.5 2.8	
27(水)	牛乳 ごはん おやこ煮 実だくさん汁 ヨーグルト	とりにく、たまご さつまあげ、みそ、 牛乳、ヨーグルト	ごはん、さとう、しらたき あぶら	にんじん、きぬさや、しいたけ ねぎ、たまねぎ、はくさい しめじ、ごぼう	585 26.2 13.3 1.9	
28(木)	牛乳 コッペパン オムレツ ツナサラダ チンゲンサイのスープ	ツナ、ぶたにく 牛乳、オムレツ	コッペパン、はるさめ あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、ねぎ ほうれんそう、チンゲンサイ きゅうり、しいたけ	579 22.1 22.6 2.1	
29(金)	昭和の日					

※ 諸般の事情(学校行事・天候不順・給食物価価格の高騰等)により、献立や使用食材が変更になる事がありますので、ご了承願います。



4月のめあて:「給食の手順をおぼえよう」

7日(木)から給食がはじまります! マスク・歯ブラシ・コップを用意してください。



三神小学校の給食は、矢吹町の栄養士さんの献立をもとに作られています。調理員さんが心をこめて作ってくださる、温かい自校給食です。全員が食堂に集い、温かい給食をいただけることに感謝の気持ちを持って、大切な「食」を学んでいきます。

◆あらかじめ一週間以上欠席することが分かっている場合は、給食を停止することもできます。その場合は事前に学校までお知らせください。