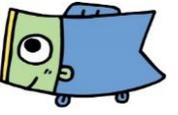




# 5がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに <sup>からだ</sup> 体をつくるもとになる <sup>しょくひん</sup> 食品	おもに <sup>からだ</sup> 体の <sup>しょうじ</sup> 調子を整えるもとになる <sup>しょくひん</sup> 食品	おもにエネルギーのもとになる <sup>しょくひん</sup> 食品	
1 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	638 kcal 25.7 g 25.6 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのちゅうかあえ	さわら	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	カシューナッツ・でんぶん・ごまあぶらあぶら・さとう	
	さんしょくあえ		キャベツ・にんじん・きゅうり	ごま・さとう	
	だいこんスープ	とりにく	だいこん・えのきたけ・はねぎ		
2 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	651 kcal 31.1 g 23.6 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・はねぎ にんにく・しょうが	でんぶん・あぶら・さとう	
	ポテたまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	
7 (火)	わかめごはん	わかめ		こめ・むぎ	596 kcal 27.0 g 17.4 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・えだまめ	じゃがいも・しらたき・さとう	
	みそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・だいこん		
	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド・ごま・さとう	
8 (水)	うどん			こむぎこ	648 kcal 27.4 g 22.4 g 3.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カレーうどんつけじる	とりにく・かまぼこ	たまねぎ・はねぎ・にんじん・ほししいたけ	カレールウ	
	ポークシュウマイ (1~3年:2個 4~6年:3個)	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぶん・さとう	
	じゃがいものちゅうかサラダ		きゅうり・とうもろこし・にんじん	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
9 (木)	おやこどん				556 kcal 27.9 g 15.9 g 2.6 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	おやこどんのぐ	たまご・とりにく・かまぼこ	たまねぎ・たけのこ・にんじん・グリーンピース ほししいたけ	さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそしる	あぶらあげ・みそ	だいこん・えのきたけ・はねぎ		
10 (金)	★3年生は社会科見学のため給食がありません。(なかよし7・8組の3年生は給食があります。)				
	こまつなぶたどん				621 kcal 27.1 g 21.7 g 1.8 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	こまつなぶたどんのぐ	ぶたにく	こまつな・はくさい・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・にんにく・しょうが	でんぶん・あぶら・ごまあぶら・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
いんげんまめとじゃこのあまからあえ	いんげんまめ・ちりめんじゃこ		ごま・でんぶん・さとう・あぶら		
13 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	608 kcal 25.3 g 22.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのごまソースかけ				
	とりにくのソテー	とりにく	にんにく・しょうが		
	ごまソース		トマトピューレ	ごま・さとう	
	きりぼしだいこんのサラダ		きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん	ごまあぶら・さとう	
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら	
14 (火)	ロメインレタスの日 JAさんから三島市で育ったロメインレタスを無償でいただきました。ロメインレタスはどんな味がするでしょうか?お楽しみに♪				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	660 kcal 27.2 g 25.9 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ (1~3年:2本 4~6年:3本)	ししゃも		こむぎこ・パンこ・あぶら	
	ロメインレタスのソテー	ベーコン	ロメインレタス・キャベツ・とうもろこし	あぶら	
けんちんじる	とうふ・とりにく	だいこん・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにやく・でんぶん		
15 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	642 kcal 26.9 g 22.4 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのカレーに	とりにく・とうふ・だいず	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく グリーンピース	カレールウ・あぶら	
	じゃがいものちゅうかサラダ		にんじん・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
16 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	598 kcal 27.7 g 18.0 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのねぎみそやき	さば・みそ	ねぶかねぎ	さとう	
	だいずのいそに	だいず・ひじき	たけのこ・にんじん・いんげん	こんにやく・あぶら・さとう	
	せんべいじる	とりにく	だいこん・こまつな・ごぼう・はねぎ ほししいたけ	かやきせんべい・ごまあぶら	

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようし とどの しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
	★ふるさと給食の日★ 静岡県の特産物である「お茶」と「黒はんぺん」を使ったフライが登場します。その他にも地元の食材を使っています。お楽しみに♪				
17 (金)	グリーンピースごはん 	今しか食べられない旬の味♪	グリーンピース 	こめ・おぎ	646 kcal 26.4 g 23.5 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	くろはんぺんのおちゃフライ	くろはんぺん (さばすりみ・いわしすりみ・たらすりみ)	せんちゃ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら	
	こまつなのおひたし	かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	ごまキムチじる	ぶたにく・あぶらあげ・みそ・こんぶ	だいこん・にんじん・はねぎ・はくさい たまねぎ・にら・りんご・にんにく	じゃがいも・こんにやく・ごま ごまあぶら	
20 (月)	にしよくそばろどん				601 kcal 27.2 g 21.4 g 2.0 g
	むぎいりごはん			こめ・おぎ	
	とりそばろ	とりにく・だいず	にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
21 (火)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	692 kcal 27.1 g 27.9 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき	とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし たけのこ	こむぎこ・はるさめ・あぶら	
	キャベツとしめじのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ・しめじ		
	とうふともやしのちゅうかに	とうふ・とりにく	たけのこ・にんじん・ほししいたけ・もやし ピーマン・にんにく・しょうが	でんぷん・ごまあぶら・あぶら・さとう	
22 (水)	チリビーンズドッグ				590 kcal 27.4 g 24.2 g 2.6 g
	コッペパン(せわり)	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・さとう	
	チリビーンズ	とりにく・だいず	たまねぎ・トマトピューレ・にんにく・しょうが	あぶら・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ	チーズ	キャベツ・こまつな・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ・パセリ	あぶら	
23 (木)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	596 kcal 29.6 g 22.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカレーチーズやき	さば・チーズ			
	こまつなのソテー	ベーコン	こまつな・キャベツ・にんじん・とうもろこし	あぶら	
	みそしる	なまあげ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ		
24 (金)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	621 kcal 23.3 g 21.8 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	すぶた	ぶたにく	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン しょうが	でんぷん・あぶら・さとう	
	ちゅうかはるさめスープ	ベーコン	キャベツ・にんじん・ほししいたけ	はるさめ・ごまあぶら・でんぷん	
27 (月)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	601 kcal 26.8 g 20.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじフライ	あじ		こむぎこ・パンこ・あぶら	
	ごまいりソース			ごま・さとう	
	やさいのいそかあえ	のり	こまつな・キャベツ		
	ごじる	とりにく・だいず・あぶらあげ・みそ	ごぼう・なめこ・だいこん・たまねぎ にんじん・はねぎ	こんにやく・ごまあぶら	
28 (火)	キムチチャーハン	ぶたにく・こんぶ	たまねぎ・グリーンピース・はくさい・だいこん にんじん・にら・りんご・にんにく	こめ・おぎ・ごま・ごまあぶら	589 kcal 26.2 g 21.9 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきぎょうぎ (1~3年:2個 4~6年:3個)	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう	
	ちゅうかサラダ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ごま・ごまあぶら・さとう	
	にくだんごスープ	とりにく・だいずこ	だいこん・にんじん・たまねぎ・はねぎ	パンこ・でんぷん	
29 (水)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	601 kcal 23.2 g 18.8 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのやさいあんかけ				
	たらのフライ	たら		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	やさいあん		えのきたけ・たけのこ・しめじ・いんげん にんじん	でんぷん・あぶら・さとう	
	ごまあえ		キャベツ・こまつな・にんじん	ごま・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ・あぶらあげ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
30 (木)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	617 kcal 26.7 g 21.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	
	ビーンズサラダ	だいず	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・えだまめ	ごまあぶら・さとう	
	とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにやく	
31 (金)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	640 kcal 27.1 g 22.4 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー 	とりにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・セロリ しょうが・にんにく	じゃがいも・あぶら・カレールウ	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	さとう	
	フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	

\*都合により献立内容を変更する場合があります。