



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 ^{からだ} 体をつくるものとなる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだちようしとどの} 体の調子を整えるものとなる ^{しょくひん} 食品	おもにエネルギーのものとなる ^{しょくひん} 食品	
2 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	645 kcal 19.4 g 19.5 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハヤシライス	ぎゅうにく・だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん にんにく・しょうが	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	
	グリーンサラダ		キャベツ・きゅうり・こまつな・とうもろこし	あぶら・さとう	
	くだもの		きよみオレンジ		
6 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	621 kcal 21.9 g 24.9 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフリッター (1~3年:2本 4~6年:3本)	ししゃも・あおのり		こむぎこ・でんぷん・こめこ・あぶら	
	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・さとう・あぶら	
9 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	654 kcal 22.5 g 19.6 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・いんげん・しょうが ほししいたけ	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう	
	みそしる	なまあげ・みそ・くきわかめ	だいこん・はねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
10 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	596 kcal 28.6 g 19.1 g 2.4 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	ハム	こまつな・たまねぎ・とうもろこし	あぶら	
	やさいスープ		キャベツ・たまねぎ・にんじん		
11 (水)	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	616 kcal 21.5 g 24.1 g 1.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たちうおフライ	たちうお		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・ほうれんそう・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・ごぼう・はねぎ・にんじん	じゃがいも・こんにやく・でんぷん		
12 (木)	ビビンバ				605 kcal 24.6 g 23.0 g 2.7 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	にくいため	ぎゅうにく・みそ	たけのこ・にんにく・しょうが	ごま・ごまあぶら・あぶら・さとう	
	ナムル		もやし・こまつな	ごま・ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
13 (金)	はるさめスープ	ベーコン	にんじん・キャベツ・ほししいたけ	はるさめ・ごまあぶら・でんぷん	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	591 kcal 24.6 g 16.6 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく・いか	にんじん・キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・もやし・こまつな	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	
おこげいりスープ	わかめ・とりにく	たまねぎ・えのきたけ	あぶら・もちごめ		
16 (月)	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・むぎ	579 kcal 22.0 g 15.5 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく・だいずこ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	
	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		
	みそしる	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
17 (火)	★4年2組、なかよし10・11組の4年生は社会科見学のため給食がありません。				
	おやこどん				649 kcal 27.6 g 17.2 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・しめじ・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	とうふ・みそ・わかめ・あぶらあげ	はくさい・はねぎ		
なつみかんゼリー		なつみかん			
18 (水)	うどん			こむぎこ	631 kcal 24.2 g 20.1 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	
	しらすいりシューマイ	たら・しらす・だいずこ	たまねぎ・しょうが	こむぎこ・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	

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>		
19 (木)	★4年4組は社会科見学のため給食がありません。					
	むぎいりごはん		食育の日・ふるさと給食 三島市や静岡県でとれた食材をたくさん使います。 三島市産・静岡県産食材を★太字にしています。		★こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	★ぎゅうにゅう				
	かますのおちゃフライ	★かます			★せんちゃ	こめこ・あぶら
	にびたし	あぶらあげ			こまつな・★キャベツ・えのきたけ	
	ぐだくさんみそしる	みそ			★だいこん・★はねぎ・★にんじん	さつまいも
	のりのつくだに	★のり				でんぶん・さとう
						587 kcal 20.8 g 18.2 g 1.7 g
20 (金)	★4年1組は社会科見学のため給食がありません。					
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	682 kcal 26.4 g 25.7 g 2.5 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さわらのこうみあえ	さわら・だいず	にら・にんにく	カシューナッツ・でんぶん・あぶら ごまあぶら・さとう		
	やさいのさっぱりあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	ごま・さとう		
みそしる	みそ・くきわかめ	たまねぎ・はねぎ	やきふ			
23 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	634 kcal 21.1 g 21.0 g 2.1 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナコロケ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ	じゃがいも・さとう・あぶら・パンこ こめこ・こむぎこ		
	ごもくきんびら	とりにく	ごぼう・にんじん・いんげん	こんにやく・ごま・さとう・あぶら		
	つみれじる	とうふ・みそ・いわし・だいずこ・たら	だいこん・はねぎ	でんぶん・さとう		
24 (火)	★4年3組は社会科見学のため給食がありません。					
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	601 kcal 28.0 g 15.4 g 2.5 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのさいきょうやき	さけ・みそ		さとう		
	こまつなのアーモンドあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	アーモンド・さとう		
	けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにやく・でんぶん		
くだもの		ニューサマーオレンジ				
25 (水)	セルフホットドッグ				657 kcal 26.8 g 29.7 g 3.3 g	
	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・さとう		
	フランクフルト	ぶたにく		さとう		
	ごまいりケチャップソース			ごま・さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キャベツのソテー		キャベツ・こまつな・にんじん	あぶら		
	クラムチャウダー	ぎゅうにゅう・あさり・チーズ だっしふんにゅう・しろはなまめ	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら		
26 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	604 kcal 23.2 g 18.0 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・でんぶん・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	でんぶん・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			
27 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	618 kcal 24.8 g 20.5 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・でんぶん・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	とうふ・みそ・ぶたにく	だいこん・ごぼう・はねぎ・にんじん	じゃがいも・こんにやく		
	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		
30 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	612 kcal 25.0 g 22.2 g 2.3 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのマーマレードやき	とりにく	マーマレード・レモンかじゅう	さとう		
	ごまポテト		パセリ	じゃがいも・バター・ごま		
	ミネストローネ	ベーコン	トマト・たまねぎ・にんじん・キャベツ セロリ・にんにく	オリーブオイル		
31 (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・むぎ・ごまあぶら	554 kcal 21.8 g 19.1 g 2.2 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・でんぶん・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	ごまあぶら・さとう・ごま		
	にくだんごスープ	とりにく・だいずこ	たまねぎ・だいこん・はねぎ	パンこ・でんぶん		

新茶の美味しい季節

「新茶」は、その年の最初に摘まれたお茶の新芽のことをいいます。
静岡県の場合、立春から数えて八十八日目前後に、新茶の茶摘みが盛んに行われています。
今年の八十八夜は5月2日です。この時期に摘まれた新茶は香りが高く風味が豊かです。

ぜひご家庭で
新茶を味わってみてください。

