



# 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	おもなざいりようとそのはたらき			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	おもに体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		
1 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	638 kcal 29.9 g 22.7 g 2.1 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・だいす・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・はねぎ ににく・しょうが	でんぶん・あぶら・さとう		
	ポテまめサラダ	だいす	きゅうり	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら		
2 (金)	わかめごはん	わかめ		こめ・むぎ	593 kcal 27.5 g 17.2 g 2.9 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくじやが	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		
7 (水)	うどん			こむぎこ	673 kcal 24.1 g 25.2 g 2.7 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 (たらすりみ・たいすりみ)	たまねぎ・はねぎ・にんじん・ほししいたけ	カレールウ		
	さといもみしまコロッケ	ぶたにく・だいすこ	たまねぎ	さといも・あぶら・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		
8 (木)	こまつなぶたどん				620 kcal 27.3 g 21.6 g 1.7 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		
9 (金)	★3年生は社会科見学のため給食がありません。(なかよしの3年生は給食があります。)				614 kcal 26.1 g 20.1 g 2.2 g	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのチリソース	とうふ・とりにく	にんじん・たけのこ・はねぎ トマトピューレ・ににく・しょうが	あぶら・さとう・ごまあぶら		
10 (月)	はるさめのちゅうかいため	ベーコン	こまつな・はくさい・にんじん・しょうが	はるさめ・ごまあぶら	570 kcal 25.3 g 19.8 g 2.4 g	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ		
	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		
	きりばしだいこんのサラダ	こんぶ	きりばしだいこん・きゅうり・にんじん	ごまあぶら・さとう		
11 (火)	ポテスープ	ベーコン	たまねぎ・パセリ	じゃがいも・あぶら	632 kcal 28.0 g 23.8 g 2.3 g	
	★4年1組、なかよし9組の4年生は社会科見学のため給食がありません。					
	ロメインレタスの日	J A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		
	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		
13 (木)	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・こんにゃく・でんぶん	618 kcal 28.9 g 18.0 g 2.5 g	
	★4年3組、なかよし7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					
	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 (たらすりみ・たいすりみ)	たまねぎ・たけのこ・にんじん・グリンピース 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			
15 (木)	ミルクプリン	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう		なまクリーム・さとう	581 kcal 30.0 g 19.3 g 2.2 g	
	★4年2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		
	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		
	だいすのいそに	だいす・ひじき	たけのこ・にんじん・いんげん	こんにゃく・あぶら・さとう		
	みそしる	あぶらあげ・わかめ・とうふ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ			
16 (金)	グリンピースごはん	今しか食べられない旬の味♪	グリンピース	こめ・むぎ	597 kcal 28.3 g 20.7 g 2.8 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのレモンソース	ホキ	レモンかじゅう	でんぶん・さとう・あぶら		
	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・なら・りんご・ににく	じゃがいも・こんにゃく・ごま ごまあぶら・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〉	
		からだ おもに体をつくるもとになる	からだ おもに体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	
★ふるさと給食の日★ 静岡県の特産物である「お茶」を使ってお茶揚げを作ります。その他にも地元の食材を使っています。お楽しみに♪					
19 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			573 kcal 26.9 g 18.8 g 2.1 g
	ちくわのおちゃあげ (1~3年:2本 4~6年:3本)	たまご・ちくわ(たらすりみ)・だいすこ	せんちゃ	こむぎこ・あぶら・でんぶん	
	みしまこまつなのおかかあえ	かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ		
	こくしょうじる	とりにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにゃく	
20 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			644 kcal 28.8 g 22.0 g 2.3 g
	さけのレモンしょうゆあえ	さけ・だいすこ	レモンかじゅう・しょうが	でんぶん・あぶら・ごま・さとう	
	こまつなしめじのにびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・しめじ		
21 (水)	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
	チリビーンズドッグ				
	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	574 kcal 27.8 g 22.2 g 2.7 g
	チリビーンズ	とりにく・だいすこ	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			
22 (木)	チーズいりフレンチサラダ	チーズ		あぶら・さとう	
	オニオンスープ	ベーコン		たまねぎ・パセリ	
	むぎいりごはん			あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ・むぎ	
	さばのカレーチーズやき	さば・チーズ			572 kcal 29.6 g 20.5 g 2.2 g
23 (金)	こまつなソテー	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		
	にょくそぼろどん				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	かつおそぼろ	かつおあぶらづけ・だいすこ	にんじん・グリンピース・しょうが	あぶら・さとう	590 kcal 25.4 g 21.4 g 1.7 g
26 (月)	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			
	みそとうにゅうじる	ぶたにく・とうにゅう・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			551 kcal 26.9 g 18.7 g 2.1 g
27 (火)	ぶたにくのソースいため	ぶたにく	たまねぎ・にんにく	あぶら・さとう	
	にびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・えのきたけ		
	みそしる	とうふ・くきわかめ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ		
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
28 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587 kcal 24.0 g 19.6 g 1.9 g
	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	でんぶん・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・でんぶん	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
29 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのやさいあんかけ				597 kcal 23.9 g 18.9 g 2.4 g
	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		
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
30 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614 kcal 26.9 g 21.6 g 2.0 g
	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	だいすこ	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・こんにゃく	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
30 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			648 kcal 26.7 g 22.4 g 2.5 g
	チキンカレー	とりにく・だいすこ・チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・グリンピース・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	
	グリーンサラダ		こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごま・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。

### 新茶のおいしい季節

「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1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。

