




# 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〉	
		からだ おもに体をつくるもとになる	からだ ちょうし 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			
	マーボ豆腐	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	でんぷん・あぶら・さとう	
	ポテまめサラダ	だいず	きゅうり	じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら	
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	
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・だいずこ	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・にんにく・しょうが	でんぷん・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・でんぷん・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・にんにく・しょうが	あぶら・さとう・ごまあぶら	
	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	
12 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	570 kcal 25.3 g 19.8 g 2.4 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	こんぶ	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	
13 (火)	★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。				632 kcal 28.0 g 23.8 g 2.3 g
	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う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	
	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・でんぷん	
14 (水)	★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。				618 kcal 28.9 g 18.0 g 2.5 g
	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		
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	こんにゃく・あぶら・さとう	
16 (金)	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		597 kcal 28.3 g 20.7 g 2.8 g
	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	
	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	でんぷん・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		
16 (金)	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のになる	からだ ちょうし おもに体の調子をととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる	
19 (月)	★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♪				573 kcal 26.9 g 18.8 g 2.1 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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)・だいず	せんちゃ	こむぎこ・あぶら・でんぷん	
	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		
20 (火)	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	644 kcal 28.8 g 22.0 g 2.3 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのレモンしょうゆあえ	さけ・だいず	レモンかじゅう・しょうが	でんぷん・あぶら・ごま・さとう	
	こまつなとしめじのにびたし	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	574 kcal 27.8 g 22.2 g 2.7 g
	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	
	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			
22 (木)	チーズいりフレンチサラダ	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	572 kcal 29.6 g 20.5 g 2.2 g
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ・パセリ	あぶら	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカレーチーズやき	さば・チーズ			
23 (金)	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	590 kcal 25.4 g 21.4 g 1.7 g
	みそしる	なまあげ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ		
	にしよくそばろどん				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	かつおそばろ	かつおあぶらづけ・だいず	にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さとう	
26 (月)	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	551 kcal 26.9 g 18.7 g 2.1 g
	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			
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	587 kcal 24.0 g 19.6 g 1.9 g
	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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
28 (水)	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	597 kcal 23.9 g 18.9 g 2.4 g
	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	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのやさいあんかけ				
29 (木)	たらのフライ	たら		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	614 kcal 26.9 g 21.6 g 2.0 g
	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		
	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
	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	
	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	
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	

\*都合により献立内容を変更する場合があります。

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。

