



Table with columns: ひづけ, 牛乳, こんだて, おもなざいりょうとそのはたらき (subdivided into energy, body, and mood groups), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g). Rows include dates from 1st to 16th with meal details and nutritional values.

ロメインレタスの日

★サラダに使用する『ロメインレタス』は[箱根西麓のうみんず]さんよりプレゼントしていただきます!三島で育った新鮮で歯ごたえのよいロメインレタスです!

卵不使用のマヨネーズを使用します

5月5日



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは、「月はじめの午の日」(端は、物事ははじまりという意味)のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになったそうです。



こどもの日の食べ物の一つに「かしわもち」があります。かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄(家系が代々続いていく)」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになりました。

5/11 (木)

ロメインレタスの日

11日の給食では『ロメインレタス』をたっぷり使ったサラダが登場します。今回使用するロメインレタスは、三島市の野菜生産者【箱根西麓のうみんず】のみなさんが心を込めて作っているもので、特別にプレゼントしていただけることになりました!箱根西麓で育ったおいしい『ロメインレタス』を味わっていただきましょう!

5月2日は八十八夜

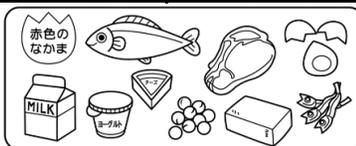
この日に摘み取られたお茶を飲むと、一年間病気をせずに過ごせるという言い伝えがあります。実際にこの頃に摘み取られたお茶は、栄養もうまみたっぷりです。

5月は新しい環境に慣れて緊張がゆるみ、疲れとなってあらわれやすくなる時期です。朝昼夕の食事を規則正しくとると、生活のリズムがうまれます。栄養のバランスにも気を付けて、毎日元気に過ごしましょう!

★17日から31日は、裏面をご覧ください。★献立は天候等により、変更になることがあります。★牛乳は、おもに体をつくるもとになる<あかのグループ>に分類されます。★今月の給食は20回です。

ひづけ	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞	
17 (水)	○	えびピラフ グリーンサラダ ポークビーンズ	こめ・むぎ あぶら・さとう こむぎこ・バター・じゃがいも あぶら	えび ハム ぶたにく・だいず・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・トマト(かんづめ) パセリ・トマトピューレ	580 24.6
18 (木)	○	ぶうちゃんどん みそしる くだもの(ニューサマーオレンジ)	むぎいりごはん ぐ こめ・むぎ こんにやく・でんぷん・さとう あぶら	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	こまつな・ごぼう・たまねぎ・にんじん しめじ・しょうが・にんにく はねぎ ニューサマーオレンジ	586 24.2
<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">4-8組 6年生 給食なし</div> <span style="color: red; font-weight: bold;">★4-8組は遠足、6年生は史跡めぐりのため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。</span>						
19 (金)	○	むぎいりごはん とりのごまソースかけ やさいソテー ポテトスープ	こめ・むぎ ごま・さとう あぶら じゃがいも	とりにく ベーコン	トマトピューレ・にんにく・しょうが ソフトケール・キャベツ・にんじん とうもろこし たまねぎ・しめじ・にんじん・パセリ	580 24.3
22 (月)	○	ちゅうかどん おこのみまめ	むぎいりごはん ぐ うずらのたまご もちげんまい・でんぷん・さとう あぶら	ぶたにく・えび・いか・なると うずらのたまご しろいんげんまめ・きなこ	チンゲンサイ・キャベツ・たけのこ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	638 26.5
23 (火)	○	むぎいりごはん かんしょみしまコロッケ おひたし みそしる のりのつくだに	こめ・むぎ かんしょ(さつまいも)・さとう こむぎこ・パンこ・あぶら さとう・みずあめ・でんぷん	とうにゅう かつおぶし なまあげ・わかめ・みそ のり	こまつな・にんじん・キャベツ とうもろこし だいこん・たまねぎ・はねぎ	586 24.7
24 (水)	○	セルフハンバーガー マカロニのクリームスープ	げんまいパン ハンバーグの オニオンソース かけ キャベツのソテー マカロニ・こむぎこ	ショートニング・さとう ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム・ トマトピューレ・トマトペースト・ にんにく・しょうが キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・とうもろこし ほうれんそう・しめじ	628 25.9
25 (木)	○	わかめごはん にくじゃが ごじる くだもの(ニューサマーオレンジ)	こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう	わかめ ぶたにく だいず・とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ ニューサマーオレンジ	610 22.5
26 (金)	○	むぎいりごはん さばのごまめやし くきわかめのきんぴら さわにわん	こめ・むぎ ごま・ごまあぶら・さとう ごま・ごまあぶら・さとう はるさめ	さば・だいず・みそ くきわかめ・さつまあげ とうふ・かまぼこ	ねぶかねぎ にんじん・さやいんげん こまつな・たけのこ・にんじん えのきたけ	597 26.3
29 (月)	○	ドライカレー フレンチサラダ ヨーグルト	カレーごはん ルウ あぶら・カレー あぶら・さとう	ぶたにく・とりにく・だいず とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	679 23.6
30 (火)	○	むぎいりごはん ししゃもフライ きりぼしだいこんとツナのごまあえ とんじる おかかふりかけ	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・らいむぎこ コーンフラワー・あぶら ごま・さとう じゃがいも・こんにやく さとう・でんぷん	ししゃも きはだまぐろ ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ かつおぶし・のり	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ まっचा・しいたけエキス	654 25.8
31 (水)	○	むぎいりごはん ぶたにくのソースいため こふきいも おさかなだんごとやさいのスープ	こめ・むぎ さとう じゃがいも じゃがいも・あぶら・でんぷん さとう	ぶたにく たら・とうにゅう・ベーコン	たまねぎ・パセリ ほうれんそう・しめじ・えのきたけ たまねぎ・にんじん	641 27.7

3つの食品のグループを  
おぼえましょう!



元気なからだをつくるためには、  
いろいろな食品を  
組み合わせてとる  
ことが大切です。

