



きゅうしょくよていこんだてひょう



三島市立南小学校



ひづけ	牛乳 あかのグループ	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＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞	
 1 (水)	○	ちゃめし	こめ・むぎ			655 19.3
		いそどりやさいのそぼろあん	じゃがいも・ごま・さとう・あぶら でんぷん	ぶたにく	かぼちゃ・たけのこ・れんこん たまねぎ・にんじん・しょうが さやいんげん	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ほうれんそう・たまねぎ えのきたけ	
		おちゃプリン	さとう	とうにゅう	まっちゃ	
2 (木)	○	げんきどん	こめ・むぎ			576 24.6
		ぐ	こんにやく・ごま・さとう	ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・にんじん・こまつな	
		わかたけじる		とうふ・かまぼこ・わかめ	たけのこ・にんじん・えのきたけ はねぎ	
		くだもの			きよみオレンジ	
7 (火)	○	マーボーどん	こめ・むぎ			604 24.7
		ぐ	でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・にんにく・しょうが	
		こんにやくサラダ	こんにやく・ごま・さとう ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
8 (水)	○	ごもくうどん	うどん	こむぎこ		594 25.5
		ごもくじる	でんぷん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・はねぎ	
		ちくわのおちゃあげ	こむぎこ・あぶら	やきちくわ・あおのり	せんちゃ	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
9 (木)	○	さけとあおなのたきこみごはん	こめ・むぎ・ごま・さとう	さけ・かつおぶし	ひろしまな・きょうな・だいこんのは	576 24.0
		ふくめに	じゃがいも・こんにやく・さとう	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・ほししいたけ さやいんげん	
		みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	
		くだもの			きよみオレンジ	
10 (金)	○	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		632 23.7
		ぐ	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・いか・なると	キャベツ・たけのこ・さやいんげん たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	
		おこのみまめ	もちげんまい・でんぷん・さとう あぶら	しろいんげんまめ・きなこ		
13 (月)	○	にしよくどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		626 28.6
		かつおそぼろ	さとう	かつお・ぶたにく・こうやどうふ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ しょうが・グリーンピース	
		いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ・はねぎ	
 14 (火)	○	ミートボール カレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ		663 19.5
ルウ		じゃがいも・あぶら・カレールウ	とりにく・ぶたにく・とうにゅう	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが		
ふくじんづけ		さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは		
★ロメインレタスのサラダ		ごま・マヨネーズ あぶら・さとう	きはだまぐろ	★ロメインレタス・キャベツ きゅうり・とうもろこし		
しずおかけんさんみかんゼリー	みずあめ・さとう		みかんかじゅう			
15 (水)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			600 24.0
		とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ・あぶら	とりにく	しょうが・にんにく	
		おひたし		かつおぶし	キャベツ・こまつな・にんじん とうもろこし	
		ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・はだいこん	
16 (木)	○	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら	ぶたにく	こまつな	610 20.8
		むしぎょうぎ	ぎょうぎのかわ(こむぎこ) あぶら・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		きゅうりのカリカリづけ	ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん	
		おさかなだんごとたまごのスープ	じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう	たまご・ベーコン・たら とうにゅう	たまねぎ・にんじん・えのきたけ はねぎ	

★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

★1年生・2年生は遠足、3年生・4組(3年生)・6組(3年生)は社会科見学のため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。

5月5日 こどもの日

5月5日は「こどもの日」で「端午の節句の日」もあります。昔、端午の節句は邪気払いの行事として行われてきました。今では子どもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日となっています。川を泳いでいる鯉のように、元気に力強く育っていきますようにという願いをこめて、こどもの日はこいのぼりを飾ります。



- ☆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。
- ☆今月の給食は21回です。

5/14 (火) ロメインレタスの日

14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!

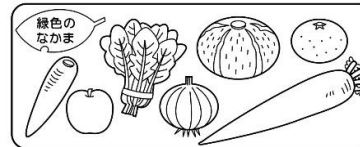
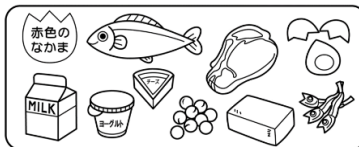
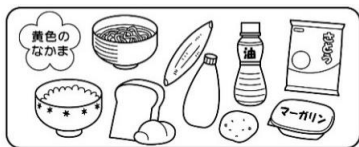
5月1日は八十八夜

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!

ひづけ	牛乳 あかの グループ	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＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
★6年生は史跡めぐり、4-8組は遠足のため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。							
17 (金)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			692 27.6	
		ぶたにくのソースいため	さとう	ぶたにく	たまねぎ		
		こふきいも	じゃがいも				
		ABCスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ		
20 (月)	○	ぶりカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		661 21.0	
			ぶりカツの ごまソースがけ	こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま さとう	ぶり		
			やさいソテー	あぶら			ソフトケール・キャベツ・にんじん
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はだいこん		
★4-1は、三島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。							
21 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			606 22.3	
		まめじゃが	じゃがいも・こんにやく・さとう	だいず・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん		
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ・はねぎ		
		くだもの			ニューサマーオレンジ		
★4-3、4組(4年生)は、三島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。							
22 (水)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			575 20.8	
		キャベツいりつくね	でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが		
		にびたし		あぶらあげ	こまつな・にんじん・とうもろこし キャベツ・しめじ		
		こんこんじる	じゃがいも・こんにやく	みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
		にしきふりかけ	ごま・ごまあぶら・さとう・あぶら	ちりめんじゃこ・かつおぶし だいず	にんじん		
★4-2、6組(4年生)は、三島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。							
23 (木)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			581 24.0	
		ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・コーンフラワー ライむぎこ・あぶら	ししゃも			
		きりぼしだいこんのやきそばふう	あぶら	ぶたにく・こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん		
		ごじる		だいず・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・しめじ ごぼう・ほうれんそう		
		はまなこさんのりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり			
24 (金)	○	セルフ ハンバーガー	げんまいパン	こむぎこ・げんまい ショートニング・さとう	スキムミルク	624 25.2	
			ハンバーグの トマトソースがけ	ごま・さとう	ぶたにく・とりにく		たまねぎ・マッシュルーム トマトピューレ・しょうが・にんにく
			キャベツソテー	あぶら			キャベツ・にんじん
		コーンととうにゅうのポタージュ	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	とうにゅう・ベーコン しろはなまめ	とうもろこし・たまねぎ・パセリ		
27 (月)	○	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		610 25.7	
			ぐ	さとう	たまご・とりにく		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・だいこん ほうれんそう		
		ミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク			
28 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			587 29.0	
		さかなのかすづけやき	さとう	あかうお			
		ひじきのいために	さとう	ひじき・だいず・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		
		つくねじる	こんにやく・さといも・でんぷん さとう・あぶら	つくね(とりにく)・あぶらあげ みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・れんこん たまねぎ・はだいこん		
29 (水)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			600 24.1	
		ジャーチャンどうふ	ごまあぶら・さとう・あぶら でんぷん	あつあげ・ぶたにく・みそ	チンゲンサイ・たけのこ・にんじん たまねぎ・ほししいたけ・しょうが		
		おこげスープ	わかめスープ	ごまあぶら	とうふ・なると・わかめ		だいこん・たまねぎ・はねぎ
			おこげ	もちごめ・あぶら			
30 (木)	○	チキンクリーム ライス	キャロットライス	こめ・むぎ		587 20.0	
			ホワイトソース	こむぎこ	とりにく・しろはなまめ ぎゅうにゅう・こなチーズ		ほうれんそう・たまねぎ・しめじ
		やさいのスープに	じゃがいも	ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん		
31 (金)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			662 25.9	
		さわらとじゃがいものあげに	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら・ごまあぶら	さわら・だいず	たまねぎ・にんじん・しょうが さやいんげん		
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	なめこ・だいこん・はねぎ		
		のりふりかけ	ごま・さとう	のり・あおのり			
		くだもの			ニューサマーオレンジ		

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。

