



# 5月 こんだて よてい ひょう

令和4年度 三島市立南小学校

日	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	
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> 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 ととの</small>		
2月	○	ごはん	こめ むぎ			651 19.8	
		ハヤシライス	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん トマトかん		
		ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		こどものひゼリー	さとう みずあめ	とうにゅう	りんごかじゅう レモンかじゅう		
6金	○	ごはん	こめ むぎ			615 22.7	
		ししゃもフライ	あぶら こむぎこ パンこ	ししゃも			
		きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく さつまあげ	だいこん キャベツ にんじん		
		みそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ はねぎ		
9月	○	ごはん	こめ むぎ			615 26.8	
		なまあげのごもくに	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ ほししいたけ にんじん さやいんげん		
		わんたんスープ	わんたん ごまあぶら	わかめ	にんじん キャベツ はねぎ		
		のりのつくだに	さとう	のり			
10火	○	<b>三島の野菜生産者「のうみんず」のみなさんから新鮮な&lt;ロメインレタス&gt;をいただきます。味わって食べましょう。</b>					660 25.0
		ごはん	こめ むぎ				
		ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース		
		フレンチサラダ	あぶら さとう	ポークハム	キャベツ ロメインレタス きゅうり とうもろこし		
11水	○	ごはん	こめ むぎ			651 22.2	
		ぶりフライ(ごまソース)	あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま	ぶり			
		おひたし			こまつな キャベツ とうもろこし		
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	だいこん はねぎ		
12木	○	ごはん	こめ むぎ			581 20.8	
		オムレツ(ケチャップソース)	さとう こむぎこ あぶら	たまご かつおぶし	たまねぎ		
		やさいソテー	あぶら		キャベツ こまつな にんじん とうもろこし		
		ポテトスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ		
13金	○	ごはん	こめ むぎ			546 25.9	
		さわらのみりんぼし	さとう	さわら			
		おかかあえ		かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		
		みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	しめじ だいこん はねぎ		
16月	○	<b>ふるさときゅうしょくの日</b>				601 27.8	
		さくらごはん	こめ むぎ				
		さかなのレモンしょうゆあえ	あぶら さとう でんぷん	さわら だいず	しょうが ねぶかねぎ レモンかじゅう		
		キャベツのあえもの			キャベツ こまつな にんじん		
		すましじる		とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ		

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。  
 ※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



☆南小学校のホームページに給食を紹介しています。ぜひご覧ください。



三島市立南小学校

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく質 g
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> 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 ととの</small>	
17 火	○	ごはん がんものにつけ ハムいりサラダ とんじる	こめ むぎ さとう さとう ごまあぶら ごま こんにゃく じゃがいも	がんもどき ポークハム ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう にんじん だいこん はねぎ	601 22.4
18 水 	○	うどん カレーうどんじる ぎょうざ ちゅうかサラダ	うどん あぶら カレールウ でんぷん こむぎこ ごまあぶら さとう	とりにく なると あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ ほししいたけ にんじん はねぎ キャベツ たまねぎ にら キャベツ きゅうり とうもろこし	627 24.6
19 木	○	コーンピラフ キャベツいりつくね やさいソテー クリームスープ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう あぶら バター こむぎこ じゃがいも	とりにく かつおぶし えんどうまめ ベーコン スキムミルク きゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	571 21.2
20 金	○	ごはん にしよくどんのぐ (ツナそぼろ) にしよくどんのぐ (いりたまご) みそしる ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう さとう みそしる ヨーグルト	あぶらあげ まぐろあぶらづけ たまご みそ とうふ ヨーグルト	にんじん たけのこ だいこん にんじん しめじ はねぎ	649 28.0
23 月	○	ごはん おやこどん みそしる きよみオレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま さとう	とりにく たまご みそ とうふ	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース だいこん にんじん えのきたけ はねぎ きよみオレンジ	579 22.8
24 火	○	ごはん ほきのこめこおちゃフライ おひたし みそしる かつおぶりかけ	こめ むぎ あぶら こめこ じゃがいも ごま さとう	ほき あぶらあげ みそ わかめ かつお	せんちゃ こまつな キャベツ とうもろこし だいこん はねぎ	566 20.9
25 水 	○	セルフハンバーガー (まるがたパン) セルフハンバーガー (ハンバーグ) セルフハンバーガー (むしキャベツ) イタリアンスープ	パン さとう ごま マカロニ	スキムミルク (パン) とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマトかん	559 22.9
26 木	○	ごはん さけのキャロットやき キャベツのにびたし とうふとチンゲンサイのスープ	こめ むぎ マヨネーズ パンこ さとう でんぷん	さけ とうふ	にんじん キャベツ にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ	545 26.3
27 金	○	ごはん こまつなぶたどんのぐ みそしる	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ たけのこ こまつな はねぎ	588 27.5
31 火	○	ごはん とりにくのからあげ キャベツとこまつなのソテー みそしる	こめ むぎ あぶら でんぷん あぶら	とりにく とうふ みそ わかめ	しょうが にんにく キャベツ こまつな しめじ たまねぎ だいこん はねぎ	620 23.2

