




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 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	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる		
				<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>		
 1 (木) 	○	にしよくどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			691 30.9	
			かつおそばろ	あぶら・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 グリーンピース・しょうが		
			いりたまご	さとう・あぶら	たまご			
		はるやさいのみそしる		じゃがいも・ごま	あぶらあげ・みそ	たけのこ・たまねぎ・キャベツ・はねぎ		
		しずおかけんさんおちゃプリン		さとう	とうにゅう	まっちゃ		
 2 (金)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			626 23.0	
		ハンバーグのトマトソースがけ		さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマトペースト・にんにく しょうが・トマトピューレ		
		しょうゆフレンチ		あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
		はくさいのクリームスープ		じゃがいも・こむぎこ	ベーコン・ぎゅうにゅう・こなチーズ	はくさい・にんじん・たまねぎ しめじ		
 7 (水)	○	ごもくうどん	うどん	こむぎこ			623 32.7	
			ごもくじる	でんぷん	とりにく・あぶらあげ	ほししいたけ・はくさい・にんじん たまねぎ・はねぎ		
		ちくわのいそべあげ		こむぎこ・でんぷん・あぶら さとう・だいずあぶら	ちくわ・あおのり			
		きりぼしだいこんのごまあえ		ごま・さとう	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん		
 8 (木)	○	さくらごはん		こめ・むぎ			572 24.1	
		あつやきたまご		さとう・あぶら・でんぷん	たまご・かつおだし			
		おかかあえ			かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし		
		とんじる		じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・にんじん・はくさい たまねぎ・はねぎ		
 9 (金)	○	ちゅうかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			608 23.8	
			ぐ	ごまあぶら・でんぷん	いか・ぶたにく・なると	チンゲンサイ・キャベツ・にんじん たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ		
		おこのみまめ		もちげんまい・さとう・あぶら	しろいんげんまめ・きなこ			
 12 (月)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			606 23.6	
		マーボーどうふ		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・はねぎ・にんにく・しょうが		
		チキンサラダ		ごま・ごまあぶら・さとう	とりにく	キャベツ・きゅうり・にんじん		
		にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)		さとう	スキムミルク			
 13 (火)	○	さけとあおなのたきこみごはん		こめ・むぎ・ごま	さけ・かつおぶし	ひろしまな・きょうな・はだいこん	601 28.3	
		まめじゃが		じゃがいも・こんにゃく・さとう	だいず・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
		みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・だいこん・ほうれんそう たまねぎ		
		くだもの				きよみオレンジ		
 14 (水)  ふるさときゅうしよくのひ	○	★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♪						606 19.1
		ミートボール カレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
			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	たまねぎ・にんじん・グリーンピース 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		
 15 (木)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			633 26.9	
		とりのレモンソースがけ		さとう・でんぷん・あぶら	とりにく	レモンかじゅう・しょうが・にんにく		
		いそかあえ			のり	こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし		
		みそしる		じゃがいも	なまあげ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
 16 (金)	○	★4-8組は遠足のため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。						619 28.7
		おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
			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		
		わかたけのごじる			だいず・あぶらあげ・みそ	たけのこ・たまねぎ・キャベツ にんじん・はねぎ		
		てづくりココアプリン		さとう・ココア	ぎゅうにゅう			

5月5日



5月5日は「こどもの日」で「端午の節句の日」でもあります。
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
みんなが元気に育ち、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。



- ★19日から30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20回です。

5/14
(水)

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、
栄養もうまみもたっぷりです。





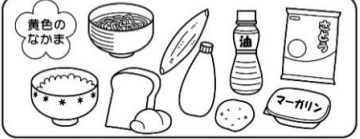

5月は新しい環境に慣れて緊張がゆるみ、疲れとなって
あらわれやすくなる時期です。
朝昼夕の食事を規則正しくすると、生活によい
リズムがうまれます。栄養のバランスにも気を
つけて、毎日元気に過ごしましょう!

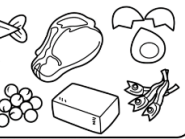



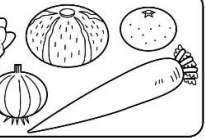

ひづけ	<div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>あかの グループ</div>	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	
				<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>	
19 (月) 	○	ちゅうかさいはん		こめ・むぎ・ごま・さとう ごまあぶら	ぶたにく	こまつな	637 21.3
		はままつぎょうざ		こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら さとう・あぶら	ぶたにく	キャベツ・にら・しょうが・にんにく	
		ちゅうかサラダ		こんにやく・ごまあぶら・さとう		きゅうり・キャベツ・にんじん	
		ちゅうかふうコーンスープ		でんぷん	たまご・かまぼこ	とうもろこし・たまねぎ・にんじん だいこん・はねぎ	
20 (火) 	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			584 30.4
		さかなのかすづけやき		さとう	あかうお		
		くきわかめのきんぴら		こんにやく・ごま・さとう ごまあぶら	くきわかめ・さつまあげ	にんじん	
		つくねじる		じゃがいも・こんにやく でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・あぶらあげ・みそ	はくさい・たまねぎ・にんじん はねぎ	
		のりふりかけ		ごま・さとう	のり・あおのり		
21 (水) 	○	ぶりカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			616 23.3
			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		キャベツ・こまつな・にんじん	
		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	
22 (木) 	○	わかめごはん		こめ・むぎ	わかめ		580 23.5
		やきつくね		でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
		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・あおのり	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん	
		ぐだくさんじる		じゃがいも・こんにやく・ごま	あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・にんじん・だいこん ほうれん草	
23 (金) 	○	あげパン（きなこ）		こむぎこ・げんまい・さとう あぶら・ショートニング	きなこ・スキムミルク		619 22.7
		ポトフ		じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ	
		フルーツカクテル		さとう・みずあめ		みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどうかじゅう	
26 (月) 	○	プルコギどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			585 22.7
			ぐ	ごま・こんにやく・ごまあぶら さとう	ぶたにく・みそ	キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん なす・しめじ・しょうが・にんにく	
		はるさめスープ		はるさめ・ごまあぶら	なると・わかめ	チンゲンサイ・たまねぎ・はねぎ	
		ソフトクリームヨーグルト			ヨーグルト		
27 (火) 	○	 ★4－3は、三島めぐりのため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。 					623 30.4
		むぎいりごはん		こめ・むぎ			
		なまあげのごもくに		あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ	ほししいたけ・たけのこ・にんじん さやいんげん・とうもろこし たまねぎ・しょうが	
		たらのつみれじる		じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら	たら・たいのだし・あぶらあげ みそ	はくさい・たまねぎ・にんじん ごぼう・はねぎ	
		てづくりふりかけ		ごま・さとう・ごまあぶら	かつおぶし・ちりめんじゃこ だいず		
28 (水) 	○	 ★4－2は、三島めぐりのため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。 					669 22.5
		チキンクリーム ライス	コーンライス	こめ・むぎ		とうもろこし	
			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	
		あおのりボールとたまごのスープ		でんぷん・あぶら・さとう	たまご・あおのり・たら・ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん えのきたけ・パセリ	
		くだもの				ニューサマーオレンジ	
29 (木) 	○	 ★4－1、4・6組（4年生）は、三島めぐりのため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。 					587 23.8
		ごもくごはん		こめ・むぎ・さとう	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
		ししゃもフライ		パンこ・こむぎこ・コーンスターチ あぶら	ししゃも		
		にびたし				こまつな・キャベツ・にんじん しめじ・とうもろこし	
		みそしる		じゃがいも	わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
30 (金) 	○	 ★6年生、7・8組（6年生）は史跡めぐりのため給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。 					622 27.8
		むぎいりごはん		こめ・むぎ			
		ぶたにくのソースいため		あぶら・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	

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。

