



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>		
			むぎいりごはん にしょくどん はるやさいのみそしる しずおかげんさんおちゃプリン	こめ・むぎ あぶら・さとう さとう・あぶら じやがいも・ごま さとう	からだ かつお・ぶたにく・こうやどうふ たまご あぶらあげ・みそ とうにゅう	からだ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリンピース・しょうが たけのこ・たまねぎ・キャベツ・はねぎ まっちゃん	
1 (木)	○	ハナハ衣 （木） （木）	むぎいりごはん にしょくどん はるやさいのみそしる しずおかげんさんおちゃプリン	こめ・むぎ あぶら・さとう さとう・あぶら じやがいも・ごま さとう	からだ かつお・ぶたにく・こうやどうふ たまご あぶらあげ・みそ とうにゅう	からだ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリンピース・しょうが たけのこ・たまねぎ・キャベツ・はねぎ まっちゃん	691 30.9
			むぎいりごはん ハンバーグのトマトソースかけ しょうゆフレンチ はくさいのクリームスープ	こめ・むぎ さとう あぶら・さとう じやがいも・ごま	からだ とりにく・ぶたにく ベーコン・ぎゅうにゅう・こなチーズ	からだ 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 キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし はくさい・にんじん・たまねぎ しめじ	
			ごもくうどん ちくわのいそべあげ きりばしだいこんのごまあえ	うどん ごもくじる こむぎこ・でんぶん・あぶら さとう・だいすあぶら ごま・さとう	からだ とりにく・あぶらあげ ちくわ・あおのり きはだまぐろ	からだ ほししいたけ・はくさい・にんじん たまねぎ・はねぎ きりばしだいこん・キャベツ・にんじん	
		（水） （水）	さくらごはん あつやきたまご おかかあえ とんじる	こめ・むぎ さとう・あぶら・でんぶん ぶたにく じやがいも・こんにゃく	からだ たまご・かつおだし かつおぶし ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	からだ こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし だいこん・にんじん・はくさい たまねぎ・はねぎ	623 32.7
			むぎいりごはん ちゅうかどん おこのみまめ	こめ・むぎ ぐ ごまあぶら・でんぶん もちげんまい・さとう・あぶら	からだ いか・ぶたにく・なると	からだ 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	
			むぎいりごはん マーボーどうふ チキンサラダ にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	こめ・むぎ でんぶん・さとう・あぶら ごまあぶら ごま・ごまあぶら・さとう さとう	からだ とうふ・ぶたにく・だいす・みそ とうふ・ぶたにく・だいす・みそ とうふ・あぶらあげ・みそ スキムミルク	からだ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・はねぎ・ににく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょウガ・しそのは	572 24.1
			さけどあおなのたきこみごはん まめじやが みそしる くだもの	こめ・むぎ・ごま じやがいも・こんにゃく・さとう とうふ・あぶらあげ・みそ とうふ・あぶらあげ・みそ	からだ さけ・かつおぶし だいす・ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ きはだまぐろ	からだ ひろしまな・きょうな・はだいこん にんじん・たまねぎ・グリンピース なめこ・だいこん・ほうれんそう たまねぎ きよみオレンジ	
14 (水) ふるさときゅうしょくのひ	○	ロメインレタスの日 （水） （水）	★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♪	こめ・むぎ			606 19.1
			ミートボール カレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じやがいも・あぶら・カレールウ	からだ とりにく・ぶたにく・とうにゅう	
			ふくじんづけ	さとう		からだ たまねぎ・にんじん・グリンピース ににく・しょうが	
			ロメインレタスのサラダ	ごま・マヨネーズ あぶら・さとう	からだ きはだまぐろ	からだ だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょウガ・しそのは ★ロメインレタス・キャベツ きゅうり・とうもろこし	
			★2年生は遠足、3年生、5・6組（3年生）は校外学習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。				
15 (木)	○	（木）	むぎいりごはん とりのレモンソースかけ いそかあえ みそしる	こめ・むぎ さとう・でんぶん・あぶら のり なまあげ・みそ	からだ とりにく のり なまあげ・みそ	からだ レモンかじゅう・しょうが・ににく こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	633 26.9
			おやこどん わかたけのごじる てづくりココアプリン	むぎいりごはん ぐ さとう	からだ たまご・とりにく	からだ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリンピース	
						からだ だいす・あぶらあげ・みそ	
						からだ たけのこ・たまねぎ・キャベツ にんじん・はねぎ	
16 (金)	○	（木）	★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 わかたけのごじる てづくりココアプリン	むぎいりごはん ぐ さとう	からだ たまご・とりにく	からだ たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリンピース	
						からだ だいす・あぶらあげ・みそ	
						からだ たけのこ・たまねぎ・キャベツ にんじん・はねぎ	

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」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、こどもの日はこのいのぼりを飾ります。

● 1G月15日～2月15日車両点検依頼

✿ 19日から30日は裏面をご覧ください。
✿ 献立は手帳簿に上り、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

使ったアクリル立場より。
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

実際にこの頃に摘み取られたお茶は、

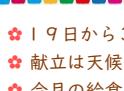
実際にこの頃に購入されたお米の
栄養もうまみもたっぷりです。

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。

朝昏夕の食事を規則正しくとると、生活によい

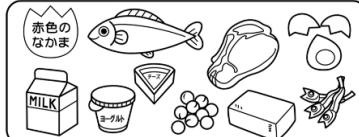
5月は新しい環境に慣れて緊張がゆるみ、疲れとなってあらわれやすくなる時期です。

朝昼夕の食事を規則正しくとると、生活により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	ぎゅうにゅう 牛乳 あかの グループ	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき			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>	
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・でんぶん・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	こんにゃく・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	でんぶん	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
		さかなかかすづけやき	さとう	あかうお		
		くきわかめのきんぴら	こんにゃく・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・こんにゃく でんぶん・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) ○		むぎいりごはん	こめ・むぎ			616 23.3
		ぶりカツどん	こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま ソースかけ	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	でんぶん・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・こんにゃく・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・ワインナー	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) パイン(かんづめ)・ぶどうかじゅう	
26 (月) ○		むぎいりごはん	こめ・むぎ			585 22.7
		プルコギどん	ごま・こんにゃく・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) ○		むぎいりごはん	こめ・むぎ		★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。 ごはん おにぎり	623 30.4
		なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぶん 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・でんぶん・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 だいす		
28 (水) ○		むぎいりごはん	こめ・むぎ		★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。 ごはん おにぎり	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	
		あおのりボールとたまごのスープ	でんぶん・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) ○		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・グリンピース	587 23.8
		ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・コーンスター 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) ○		むぎいりごはん	こめ・むぎ		★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。 ごはん おにぎり	622 27.8
		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。

