



5月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しょうひん	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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		
1	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのごもくに いわしだんごいりみそしる おこのみまめ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ さとう さとう こめあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ みそ だいず あぶらあげ いわし たら とうふ しろいんげんまめ		641 2.2	
2	火		<p>★ こどもの日こんだて ★</p> 5月5日“こどもの日”は、こどもの成長を願う日です。まっすぐにのびるだけのこは「縁起のよい食べもの」とされています。	こめ むぎ こむぎこ こめあぶら さとう さとう さとう みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ だいず とうにゅう	しょうが ほししいたけ にんじん コーン えだまめ しょうが せんちゃ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ だけのこ はねぎ りんごかじゅう レモンかじゅう	650 2.0	
3	水		★ 憲法記念日 ★					
4	木		★ みどりの日 ★					
5	金		★ こどもの日 ★					
8	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきにく みそしる くだもの	こめ むぎ さとう こめあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ		595 2.2	
9	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき きんぴら けんちんじる	こめ むぎ マヨネーズ こめあぶら さとう ごま こんにゃく かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ みそ さつまあげ とりにく とうふ		619 2.7	
10	水		げんまいいりロールパン ぎゅうにゅう ポテトグラタン しめじスープ くだもの	こむぎこ ショートニング さとう げんまい バター こむぎこ じゃがいも パンこ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ベーコン		620 2.4	
11	木		<p>★ ”箱根西麓のうみんず”さんより、三島産の「ロメインレタス」をいただきます ★</p> むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズやき ロメインレタスのソテー にくだんごのスープ	こめ むぎ カレーこ こめあぶら かたくりこ パンこ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう さば チーズ ベーコン とりにく だいず	 にんじん こまつな エリンギ ロメインレタス にんじん たまねぎ えのきだけ だいこん はねぎ	588 2.1	
12	金		<p>★ 1～4年生 遠足 ★</p> キムチチャーハン ぎゅうにゅう ビーンズサラダ ちゅうかコーンスープ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ ごまあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ アーモンド さとう ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず とうふ たまご かたくちいわし	たまねぎ はくさいキムチ えだまめ きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン クリームコーン きくらげ はねぎ	558 2.5	
15	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ピピンバ(にくみそ) (ナムル) わかめスープ ヨーグルト	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くきわかめ わかめ だっしふんにゅう かんてん れんにゅう	にんにく だけのこ こまつな キャベツ たまねぎ いら にんじん	600 2.2	

<5月2日は緑茶の日>

茶つみの歌で、“夏も近づく八十八夜”という歌詞があります。
「八十八夜」とは立春から数えて88日目のことで、毎年5月2日前後にあたり、このころにお茶の新芽がそだち、茶つみが最盛期になります。八十八夜につままれたお茶を飲むと、健康で長生きできるともいわれています。
給食では、せん茶を使った鶏肉のお茶揚げにしました。おたよりに作り方が載っていますので、ご覧ください。



<5月5日はこどもの日>

こどもの日は、“こどもたちが健康に育ち、成長したことを祝う日”という意味があります。
こどもたちの成長を願って鯉のぼりを飾ったり、柏餅やちまき、だけのこ、カツオやブリなど、縁起が良いとされている食べものを食べる風習があります。給食では、だけのこを使い、同じく春が旬のわかめとたまねぎと一緒にみそ汁にしました。



16日からは、裏面をみてください。
今月の給食は19回の予定です。
内容は変更になる可能性があります。



ひ	よ う び	し ゃ め い	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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		
16	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			596 1.8	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			じゃがいものそぼろに	こめあぶら じゃがいも かたくりこ さとう	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース		
			さわにわん	かたくりこ	ぶたにく	ごぼう にんじん たけのこ えのきだけ はねぎ		
			さけふりかけ くだもの	ごま さとう だいずあぶら	さけ こんぶ	きよみオレンジ		
17	水		ひらうどん	こむぎこ			587 3.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			カレーうどん	カレールウ	ぶたにく かまぼこ チーズ だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ はねぎ		
			じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも ごま さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり		
18	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			579 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			きびなごフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	きびなご			
			ちくぜんに	こめあぶら さとう こんにやく	とりにく こんぶ ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん		
			みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ しめじ こまつな		
19	金		* みしまおうちごはんの日 * 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！					591 1.9
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			がんものにつけ	さとう しょうぶつあぶら かたくりこ	だいず ひじき	にんじん ごぼう		
			ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ		
			とんじる	こんにやく じゃがいも	とうふ みそ ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん ねぶかねぎ		
22	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			680 2.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ハヤシライス	こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ	チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかんづめ グリンピース		
			グレイズサラダ	こめあぶら さとう げんまい ごま	ハム	キャベツ にんじん きゅうり コーン ニューサマーオレンジ		
			くだもの					
23	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			617 2.4	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちくわのなんぶあげ	こむぎこ こめあぶら ごま	ちくわ			
			ひじきのいために	こめあぶら さとう	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん		
			するがじる	じゃがいも かたくりこ さとう	みそ だいず いわし たら とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ		
24	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			589 1.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			マーボードウフ	さとう マーボードウフのもと かたくりこ こめあぶら	ぶたにく とうふ みそ だいず	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん はねぎ		
			こんにやくサラダ	こんにやく ごまあぶら さとう		ロメインレタス きゅうり にんじん		
			ヤクルト	さとう	だっしふんにゅう			
25	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			654 1.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さかなのちゅうかあえ	こめあぶら さとう ごまあぶら	さわら	ねぶかねぎ しょうが にんにく トマト		
			いそペポテト	じゃがいも	あおのり			
			ロメインレタスのスープ	かたくりこ	かまぼこ とうふ ベーコン	ロメインレタス		
26	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			557 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポロニアカツ	じゃがいも こめこ かたくりこ さとう こめあぶら	とりにく だいず			
			ちくわとやさいのいためもの	こめあぶら はるさめ ごまあぶら	ちくわ ハム	にら にんじん キャベツ		
			こうはくすましじる		とうふ はんぺん	えのきだけ はねぎ		
27	土							
29	月	* 振替休日 *						
30	火		カレーごはん	こめ むぎ カレーこ			712 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ドライカレー	こめあぶら カレーこ カレールウ	ぶたにく とりにく だいず チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン		
			キャベツとコーンのサラダ	こめあぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり コーン		
			ミルクプリン	ミルクプリンのもと	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			
31	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			582 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			いわしのしょうがに	さとう かたくりこ	いわし	しょうが		
			おかかあえ		かつおぶし	こまつな キャベツ		
ごじる	さといも	とうふ あぶらあげ だいず みそ	にんじん だいこん はねぎ					