



5月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅしよく	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	水		☆ 緑茶の日 ☆ 5月1日は「八十八夜」です。八十八夜につ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。 むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふくめに かきたまみそしる はつがげんまいふりかけ しずおかけんさん おちゃプリン	こめ おぎ さとう こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ げんまい さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご みそ かつおぶし こんぶ のり とうにゅう	たけのこ にんじん いんげん たまねぎ しめじ こまつな まっちゃん まっちゃん	582 2.3	
2	木		☆ こどもの日こんだて ☆ 5月5日「こどもの日」は、こどもの成長を願う日です。まっすくにのびるたけのこは「縁起のよい食べもの」とされています。 わかめごはん ぎゅうにゅう かぶとがたハンバーグ こまつなソテー わかたけじる(えびだんごいり)	こめ おぎ さとう とんし さとう かたくりこ こめあぶら かたくりこ とんし さとう	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ハム えび たら ホキ ほたて わかめ	たまねぎ トマト しょうが にんにく こまつな キャベツ ホールコーン にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ	527 2.8	
3	金		☆ 憲法記念日 ☆					
7	火		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 おぎ 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	ももかんづめ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン だいこん はねぎ しめじ きよみオレンジ	561 2.4	
8	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズやき いそべポテト にくだんごのスープ	こめ おぎ カレーこ じゃがいも 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 あおのり とりにく だいず	 にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん はねぎ	564 2.1	
9	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう がんものにつけ ごまあえ とんじる	こめ おぎ さとう しょうぶつあぶら かたくりこ さとう ごま こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ひじき とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう こまつな キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	559 1.8	
10	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかコーンスープ はっこうにゅう	こめ おぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご にゅうせいひん	にんにく しょうが たけのこ ピーマン しめじ ホールコーン クリームコーン はねぎ	604 2.1	
13	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき きんぴらごぼう けんちんじる	こめ おぎ マヨネーズ こめあぶら さとう ごま こんにやく 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	ごぼう にんじん いんげん だいこん にんじん はねぎ	588 2.6	
14	火		☆ ”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 ☆ むぎいりごはん ぎゅうにゅう ビビンバ(にくみそ) (ロメインレタスのナムル) わかめスープ ヨーグルト	こめ おぎ 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 たけのこ ロメインレタス ほうれんそう たまねぎ なら にんじん	574 2.2	
15	水		うどん ぎゅうにゅう カレーうどん じゃがいものちゅうかサラダ	こめ おぎ カレールウ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 にんじん きゅうり	561 3.4	

<5月1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、茶つみが最盛期を迎えます。八十八夜につ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、静岡県産のお茶を使ったプリンを出します。ご家庭でも、この時期おいしいお茶を味わってみてはいかがでしょうか。



<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、たけのこ、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。5月2日の給食で、春が旬のたけのことわかめが入った若竹汁や、かぶとの形をしたハンバーグを出します。



<ロメインレタスをいただきます>

5月14日、三島市内の農家さんのグループ「箱根西麓のうみんず」さんが、三島でとれたロメインレタスをプレゼントしてくださいます。レタスといえば、サラダなど生で食べることが多いイメージですが、ロメインレタスは、加熱してもシャキシャキした食感が残るため、炒め物やスープに入れてもおいしいです。今回は、ビビンバのナムルに使います。



16日からは、裏面をみてください。今月の給食は21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	しゅしよく	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	木		ツナごはん	こめ むぎ ごま	まぐろあぶらづけ	にんじん たけのこ	575 2.8		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			なまあげのごもくに	こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが ほししいたけ にんじん ホールコーン はねぎ			
			だいこんのスープ	こめあぶら	ベーコン	たまねぎ えのきたけ だいこん だいこんば			
17	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			546 1.8		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			じゃがいものそばろに	こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース			
			みそしる くだもの		あぶらあげ とうふ みそ	えのきたけ たまねぎ こまつな きよみオレンジ			
20	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			560 2.6		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちくわのいそべあげ	こむぎこ こめあぶら	ちくわ あおのり				
			きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの みそしる	こめあぶら じゃがいも	ぶたにく さつまあげ みそ わかめ	ほしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ			
21	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			583 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	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			
			キャベツとコーンのサラダ	こめあぶら さとう	ハム	きゅうり キャベツ ホールコーン			
22	水		りんごチップいりロールパン	こむぎこ ショートニング さとう かたくりこ	だっしふんにゅう	りんご	644 3.1		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ビーンズグラタン	バター こむぎこ パンこ マカロニ こめあぶら	ウィンナー チーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ほうれんそう			
			やさいスープ		とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ			
23	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			632 1.9		
			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 かたくりこ	さわら	ねぶかねぎ しょうが にんにく トマト			
			こふきいも チンゲンサイのスープ	じゃがいも かたくりこ	ベーコン かまぼこ とうふ	たまねぎ チンゲンサイ			
24	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			530 2.2		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ぶーちゃんどん みそしる	こめあぶら しらたき さとう	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ こまつな しめじ にんじん だいこん はねぎ			
			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				
27	月		カレーごはん	こめ むぎ カレーこ			590 2.4		
			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 だいた	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン			
			こんにやくサラダ くだもの	ごまあぶら さとう こんにやく	チーズ だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり にんじん ニューサマーオレンジ			
28	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			559 2.1		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さんまのかぼすレモンに おかかあえ	さとう かたくりこ	さんま かつおぶし	レモン かぼすかじゅう こまつな キャベツ			
			ごじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ だいた みそ	にんじん だいこん はねぎ			
29	水		シシジューシー	こめ むぎ さとう こめあぶら	ぶたにく こんぶ		521 3.3		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ビーンズサラダ もずくのちゅうかスープ	ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	だいた もずく かまぼこ とうふ たまご	えだまめ きゅうり キャベツ にんじん はねぎ			
			アーモンドフィッシュ	アーモンド さとう ごま	かたくちいわし				
30	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			546 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 さとう かたくりこ しょくぶつゆし	きびなご だいた				
			ちくぜんに みそしる	こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	とりにく ちくわ みそ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ しめじ こまつな			
31	金		★ 運動会おうえんこんだて ★ "明日" "勝つ" = "あしたカツ" のどんぶりです! 自分に勝って、全力を出せますように★					611 2.2	
			むぎいりごはん	こめ むぎ					
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			あしたカツどん	こめあぶら とんし パンこ かたくりこ さとう しょくぶつゆし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた	たまねぎ ながねぎ			
			ごまソース やさいソテー	さとう ごま こめあぶら		トマト			
ぐだくさんみそしる	こんにやく じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ						

6月1日
(土)

