

5月こんだてよていひょう

長伏小学校

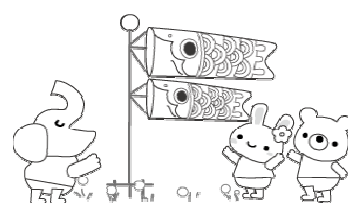
ひ	ようび	しゅしよく	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふくめに かきたまみそしる のりのつくだに	こめ おぎ さとう こんにゃく じゃがいも さとう みずあめ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご みそ のり	たけのこ にんじん いんげん たまねぎ しめじ こまつな	555 2.5	
2	金		☆ こどもの日こんだて ☆ 5月5日「こどもの日」は、こどもの成長を願う日です。まっすぐ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 キャベツいりつくね こまつなソテー わかたけじる(たらつみれいり) こどものひデザート	こめ おぎ さとう とんし でんぶん さとう こめあぶら かたくりこ とんし さとう さとう しょうぶつゆし	わかめ ぎゅうにゅう とりにく えんどうまめ かつおぶし ポークハム わかめ すけそうだら たいだし とうにゅうクリーム	キャベツ しょうが こまつな キャベツ とうもろこし にんじん たけのこ えのきたけ りんごかじゅう レモンかじゅう	549 3.1	
7	水		カレーごはん ぎゅうにゅう ドライカレー こんにゃくサラダ くだもの	こめ おぎ こめあぶら カレーこ こめあぶら カレールウ カレーこ こんにゃく ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり にんじん きよみオレンジ	605 2.1	
8	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 なたねあぶら でんぶん さとう ごま こんにゃく 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 はねぎ	584 2.0	
9	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 かこうこざかな	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 キャッサバでんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かたくちいわし	にんにく しょうが たけのこ ピーマン しめじ とうもろこし クリームコーンかん はねぎ	593 2.2	
12	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに みそしる くだもの	こめ おぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース たまねぎ えのきたけ こまつな きよみオレンジ	571 1.8	
13	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 かたぬきチーズ	こめ おぎ さとう ごま ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くきわかめ わかめ チーズ	にんにく たけのこ ロメインレタス こまつな たまねぎ にんじん はねぎ	554 2.1	
14	水		りんごチップいりロールパン ぎゅうにゅう ビーンズグラタン やさいスープ	こむぎこ ショートニング さとう でんぶん バター こむぎこ パンこ マカロニ こめあぶら	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ポークウィンナー 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 とりにく	りんご たまねぎ マツシュルーム とうもろこし ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	665 3.1	
15	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう オムレツ(ケチャップソース) キャベツとコーンのソテー クリームスープ	こめ おぎ さとう だいずゆ でんぶん こめあぶら こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース	562 1.5	

<ロメインレタスをいただきます>

5月13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下さいます。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、加熱を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。お楽しみに。



16日からは、裏面をみてください。
今月の給食は20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	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			561 2.2	
			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 たまご			
			きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	こめあぶら	ぶたにく さつまあげ	ほしだいこん キャベツ にんじん		
			みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ しめじ はねぎ		
19	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			654 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ぶりフライ	パンこ こむぎこ こめあぶら	ぶり			
			ごまソース	さとう ごま				
			やさいソテー	こめあぶら		キャベツ こまつな にんじん		
20	火		ぐだくさんじる	こんにゃく じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ	570 2.3	
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ますのさいきょうやき	マヨネーズ	ます みそ			
			きんぴらごぼう	こめあぶら さとう ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん		
21	水		けんちんじる	こんにゃく かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	とりにく とうふ	しめじ だいこん にんじん はねぎ	582 3.2	
			うどん	こむぎこ				
			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サラダ	じゃがいも さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり とうもろこし		
22	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	565 3.0	
			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 とうもろこし いんげん		
			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 だいこんのは		
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
23	金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 2.3	
			ぶーちゃんどん	こめあぶら いとこんにゃく さとう	ぶたにく	たまねぎ こまつな しめじ にんじん		
			みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	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			
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
26	月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		521 2.1	
			ちゅうかどんのぐ	こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく いか	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ グリンピース		
			とうふとおおなのスープ	ごま かたくりこ	ベーコン とうふ わかめ	こまつな		
			くだもの			ニューサマーオレンジ		
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
27	火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 3.1	
			さばのカレーチーズやき	カレーこ	さば チーズ			
			コーンポテト	じゃがいも バター		とうもろこし		
			にくだんごのスープ	かたくりこ パンこ さとう はるさめ	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		
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
28	水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		526 3.1	
			ハヤシライス	こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ	チーズ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん 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	ポークハム	きゅうり キャベツ とうもろこし		
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
29	木		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 しよくぶつゆし	きびなご だいず		562 2.2	
			ちくぜんに	こめあぶら さとう こんにゃく	とりにく 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		
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
30	金		いわしのしょうがに	さとう でんぶん	いわし	しょうが	560 2.0	
			おかかあえ		かつおぶし	こまつな キャベツ		
			ごじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ だいず	にんじん だいこん はねぎ		
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			



毎日元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

