

# 5月こんだてよていひょう

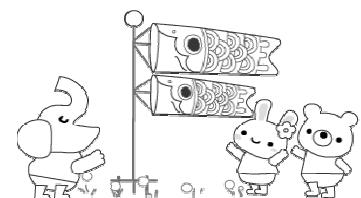
長伏小学校

ひ	よ う び	し ゅ し ょ 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	こめ むぎ			555 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ふくめに	さとう こんにゃく ジャガイモ	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん いんげん		
			かきたまみそしる		たまご みそ	たまねぎ しめじ こまつな		
			のりのつくだに	さとう みずあめ でんぶん	のり			
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	こめ むぎ さとう	わかめ		549 3.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			キャベツいりつくね	とんし でんぶん さとう	とりにく えんどうまめ かつおぶし	キャベツ しょうが		
			こまつなソテー	こめあぶら	ポークハム	こまつな キャベツ とうもろこし		
			わかたけじる(たらつみれいり)	かたくりこ とんし さとう	わかめ すけそだら たいだし	にんじん たけのこ えのきたけ		
7	水		こどものひデザート	さとう しょくぶつゆし	とうゆうクリーム	りんごかじゅう レモンかじゅう	605 2.1	
			カレーごはん	こめ むぎ こめあぶら カレーこ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ドライカレー	こめあぶら カレールウ カレーこ	ぶたにく とりにく だいす だっしゅんにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン		
			こんにゃくサラダ	こんにゃく ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん		
8	木		くだもの			きよみオレンジ	584 2.0	
			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 なたねあぶら でんぶん	だいす 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		
9	金		とんじる	こんにゃく ジャガイモ	とうふ みそ ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ	593 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			
			チンジャオロース	こめあぶら ジャガイモ さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ピーマン		
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	しめじ とうもろこし クリームコーンかん はねぎ		
12	月		かこうこざかな	さとう キャッサバでんぶん	かたくちいわし		571 1.8	
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			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 ジャガイモ さとう かたくりこ	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース		
			みそしる		あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ こまつな		
13	火		くだもの			きよみオレンジ	554 2.1	
			✿ ”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	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ビビンバ(にくみそ)	さとう ごま	ぶたにく みそ	にんにく たけのこ		
			(ロメインレタスのナムル)	ごまあぶら ごま		ロメインレタス こまつな		
14	水		わかめスープ		くきわかめ わかめ	たまねぎ にんじん はねぎ	665 3.1	
			かたぬきチーズ		チーズ			
			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 でんぶん	だっしゅんにゅう	りんご		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
15	木		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	ポークウインナー チーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	たまねぎ マッシュルーム どうもろこし ほうれんそう	562 1.5	
			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		
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			オムレツ(ケチャップソース)	さとう だいすゆ でんぶん	たまご			
			キャベツとコーンのソテー	こめあぶら		たまねぎ どうもろこし にんじん キャベツ		
			クリームスープ	こめあぶら ジャガイモ バター こむぎこ	ベーコン ギュウにゅう チーズ だっしゅんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース		

### ＜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 ょ く	こんだてめい	おもなざいりようとそのはたらき			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		キャベツ こまつな にんじん	
			やさいソテー	こめあぶら		たまねぎ はねぎ	
20	火		ぐだくさんじる	こんにゃく じゃがいも	どうふ あぶらあげ みそ		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	どりにく どうふ	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 だっしゅんにゅう	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 だっしゅんにゅう		
			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	
			どうふとあおなのスープ	ごま かたくりこ	ベーコン どうふ 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	どりにく だいす	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 しょくぶつゆし	きびなご だいす		562 2.2
			ちくぜんに	こめあぶら さとう こんにゃく	どりにく 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	どうふ あぶらあげ みそ だいす	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とることが基本です。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、活動を始め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。

