



5月 こんだてよていひょう



三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	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)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	*ビタミン		
1日 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			531 21.7
	ハヤシライス (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ハヤシライス (ルウ)	じゃがいも・こむぎご	あぶら	ふたにく	スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリンピース	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろあぶらづけ		キャベツ・きゅうり	
2日 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			555 24.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	いわしのしょうがに	さとう・でんぶん		いわし		しょうが	
	きんぴら	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
7日 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			557 17.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぶん	あぶら	ふたにく		ふるね・たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	みそしる			みそ	わかめ・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
8日 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			542 20.4
	マーガリン入りロールパン	こむぎこ・げんまい・さとう	マーガリン・ショートニング		スキムミルク		
	ポテトミートサンド	じゃがいも	あぶら	ふたにく	こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	こんさいスープ			ふたにく		だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ・はくさい	
9日 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			615 25.3
	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリンピース	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ワインナー	こなチーズ	たまねぎ・パセリ	
	やさいスープ			ベーコン		にんじん・コーン・キャベツ・こまつな	
12日 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			594 27.8
	げんきどん (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	げんきどん (ぐ)	さとう	あぶら	ふたにく・たまご		ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	みそしる			みそ・とうふ		たまねぎ・だいこん・はねぎ・にんじん	
13日 (火)	ミルクプリン	さとう			スキムミルク		635 23.0
					ぎゅうにゅう・なまクリーム		
のうみんすさんより「ロメインレタス」を無償で提供していただきます							
14日 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			572 30.6
	わかめごはん	こめ・むぎ		わかめ			
	ツナコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	あぶら	まぐろあぶらづけ		たまねぎ	
	ロメインレタスのソテー		あぶら	ハム		ロメインレタス・にんじん・コーン	
15日 (木)	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		にんじん・だいこん・はねぎ	582 26.5
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのこうみやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さわら	にんにく・ふるね・にら	にんじん・いんげん	
16日 (金)	ごもくまめ	こんにゃく	あぶら	だいす・とりにく・ごんぶ			
	みそしる	やきふ		とうふ・わかめ・みそ		たまねぎ・はねぎ	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	むぎごはん	こめ・むぎ					
19日 (月)	とうふのチリソース	さとう・でんぶん	あぶら	ふたにく・とうふ		にんにく・ふるね・にんじん・ほしいたけ・たけのこ・はねぎ	561 29.2
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま		かたくちいわし		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
19日 (月)	むぎごはん	こめ・むぎ					664 23.1
	なまあげのごもくに	さとう・でんぶん	あぶら	なまあげ・ふたにく・みそ		たまねぎ・ふるね・ほしいたけ・にんじん・コーン・いんげん	
	みそしる			わかめ・みそ		キャベツ・しめじ・はねぎ	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
19日 (月)	むぎごはん	こめ・むぎ					664 23.1
	さんまのかぼすレモン煮	さとう・でんぶん	あぶら	さんま		かぼすかじゅう・レモンペースト	
	おひたし					キャベツ・こまつな・コーン	
	クリームスープ	こむぎこ・じゃがいも	バター	ベーコン	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	



20日から30日は、裏面をみてください



ひにち	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) たんぱくし つ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物 たんすいかぶつ	*脂質 しつしつ	*たんぱく質 たんぱくしつ	*無機質 むきしつ	*ビタミン	
20日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		627 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	でんぶん・さとう	カシューナッツ	さわら・だいす		にんにく・ふるね・トマト	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん		ベーコン・とうふ		チングンサイ	
21日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 25.3
	カレーうどん(うどん)	こむぎこ					
	カレーうどん(スープ)	でんぶん		ぶたにく・かまぼこ	スキムミルク・conaチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	さくらえびのしゅうまい	でんぶん・さとう・こむぎこ	とんし・あぶら	たら・さくらえび・だいす・ほたて		たまねぎ	
22日 (木) 	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	642 23.9
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら マヨネーズ	ちくわ・たまご ハム	あおのり	キャベツ・きゅうり	
23日 (金) 	マカロニサラダ	マカロニ				にんじん・だいこん・はねぎ	555 21.7
	ふたじる	こんにゃく・じゃがいも		ぶたにく・みそ・とうふ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	やきつくね	でんぶん・さとう	とんし	とりにく	かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	ツナとキャベツのごまあえ	さとう	ごま	まぐろあぶらづけ		キャベツ・にんじん	
27日 (火) 	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	540 30.5
	おかかふりかけ	さとう			かつおぶし・のり	まっちゃん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ				グリンピース	
	さばのカレーチーズやき	こむぎこ	あぶら				
28日 (水) 	おひたし				かつおぶし	こまつな・キャベツ	566 22.3
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら・ごま	ぶたにく		ふるね・ねぶかねぎ・たかなづけ	
29日 (木) 	ボテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	マヨネーズ	だいす・ハム		きゅうり	554 23.1
	にくだんごのスープ	はるさめ・でんぶん・パンこ・さとう		とうふ・とりにく		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンコ	あぶら	ししゃも			
30日 (金) 	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	559 25.7
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ビビンバ(にく)	さとう	ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ		にんにく	
	ビビンバ(たまご)	さとう・でんぶん	あぶら	たまご			
	ビビンバ(ナムル)		ごまあぶら・ごま			こまつな・キャベツ	
	わかめスープ		あぶら・ごまあぶら		わかめ	たまねぎ・にんじん・にら	

* 今月の給食は19回の予定です。献立は変更することがあります。

おしらせ

5月13日(火) : JAふじ伊豆三島函南地区 箱根西麓のうみんずさんより「ロメインレタス」を無償提供していただく予定です。



*「ロメインレタス」とは? *

ロメインレタスとは、別名「コレオレタス」とも呼ばれるレタスの仲間です。ロメインとは「ローマの」という意味であり、「ローマのレタス」という意味でロメインレタスと名付けられました。

みなさんがよく見る通常の丸い形をしたレタスとは異なり、葉が丸まらないで立ち上がった状態をしています。そのため、大きいものだと約40cmもの大きさに育ちます。 シャキシャキとした食感がとくちゅうであり、サラダだけではなくソテーやスープの具材としても使われることが多い野菜です。