




















# 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					1食分 - (kcal) たんぱくし つ(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	
		<small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しつ</small> *脂質	<small>しつ</small> *たんぱく質	<small>むかしつ</small> *無機質	*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	ぶたにく	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・グリーンピース	
	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	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・とうふ	わかめ	だいこん・はねぎ	
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	ぶたにく		ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる			みそ	わかめ・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう				ブルーベリーかじゅう 	
8日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		542 20.4
	マーガリンいりロールパン	こむぎご・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	ぶたにく	こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	こんさいスープ			ぶたにく		だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ・はくさい	
	ミルクメーク	さとう					
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・グリーンピース	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウインナー	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	
	かたぬきチーズ				チーズ		
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	ぶたにく・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	
	ミルクプリン	さとう			スキムミルク ぎゅうにゅう・なまクリーム		
 のうみんずさんより「ロメインレタス」を無償で提供していただきます 							
13日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		635 23.0
	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	
	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	
14日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		572 30.6
	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	
	ごもくまめ	こんにゃく	あぶら	だいず・とりにく・ごんぶ		にんじん・いんげん	
	みそしる	やきふ		とうふ・わかめ・みそ		たまねぎ・はねぎ	
15日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		582 26.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とうふのチリソース	さとう・でんぶん	あぶら	ぶたにく・とうふ		にんにく・ふるね・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	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		
16日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		561 29.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	なまあげのごもくに	さとう・でんぶん	あぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ		たまねぎ・ふるね・ほししいたけ・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	
19日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		664 23.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	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	こむぎご・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	

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* - (kcal) たんぱくし つ(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	
		<small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しつ</small> *脂質	<small>しつ</small> *たんぱく質	<small>むしつ</small> *無機質	*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・だいず		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		チンゲンサイ 	
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・こなチーズ	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・だいず・ほたて		たまねぎ	
22日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		642 23.9
	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	ちくわ・たまご	あおのり	キャベツ・きゅうり	
	マカロニサラダ	マカロニ	マヨネーズ	ハム		にんじん・だいこん・はねぎ	
23日 (金) 	ぶたじる	こんにゃく・じゃがいも		ぶたにく・みそ・とうふ			555 21.7
	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	
27日 (火) 	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	540 30.5
	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	
	おかかふりかけ	さとう			かつおぶし・のり	まっちゃ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	グリーンピース	
28日 (水) 	むぎごはん	こめ・むぎ	あぶら				566 22.3
	さばのカレーチーズやき	こむぎこ			かつおぶし	こまつな・キャベツ	
	おひたし			とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	みそしる						
29日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		554 23.1
	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	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	マヨネーズ	だいず・ハム		きゅうり	
	にくだんごのスープ	はるさめ・でんぶん・パンコ・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	
30日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		559 25.7
	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			
	じゃがいものちゅうかサ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
	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	

\*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。



\* 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。

\*「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ょうであり、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。