



# 5月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

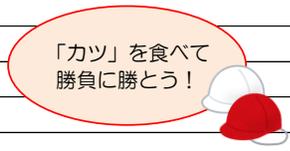
\*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1人分 - (kcal) たんぱくし (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 <small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しつ</small> *脂質	おもにからだをつくるもとになる <small>たんぱくしつ</small> *たんぱく質	<small>むかしつ</small> *無機質	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 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		608 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう	カシューナッツ こまあぶら・あぶら	さわら・だいず		にんにく・ふるね・トマト	
	さんしょくあえ	さとう				キャベツ・にんじん・きゅうり	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		ベーコン・とうふ		チンゲンサイ	
2日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		573 24.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とりのてりやき			とりにく		ふるね	
	きりほしだいこんのもの	さとう	あぶら	あぶらあげ・さつまあげ		きりほしだいこん・ほししいたけ・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ ニューサマーオレンジ	
8日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		557 21.9
	コーンバターライス	こめ・むぎ	バター			コーン	
	ハンバーグ	さとう				マッシュルーム・トマト	
	ほうれんそうのソテー		あぶら	ハム		ほうれんそう・にんじん	
	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	
9日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		575 26.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ピピンバ (にく)	さとう	ごまあぶら	ぶたにく・みそ		にんにく	
	ピピンバ (たまご)						
	ピピンバ (やさい)		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
ちゅうかスープ		あぶら	とうふ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
10日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		594 23.1
	げんまいいりロールパン	こむぎこ・げんまい・さとう	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・だいず	こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	コーンスープ	こむぎこ	バター		ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
	くだもの					きよみオレンジ	
11日 (木)	箱根西麓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						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		566 18.1
	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	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	パンこ・こめこ・こむぎこ		ハム		ロメインレタス・にんじん・コーン	
くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ		
12日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		629 24.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とうふのチリソース	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・とうふ・えび		にんにく・ふるね・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	ポテたまちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	だいず・ハム		きゅうり	
	ブルーベリーゼリー	さとう・かんてん				ブルーベリーかじゅう・ブルーベリーピューレ	
15日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		534 27.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき			さば	こなチーズ		
	おひたし				かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
16日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		558 21.5
	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	ウイナー	こなチーズ	たまねぎ・えだまめ	
	やさいスープ			ベーコン		にんじん・コーン・キャベツ・パセリ	
17日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		629 27.3
	カレーうどん (うどん)	こむぎこ					
	カレーうどん (スープ)	でんぷん		とりにく	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	
	やきつくね	でんぷん・さとう	とんし	とりにく	かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド		かたくちいわし			
18日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		582 28.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ			
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう		だいず・とりにく・ちくわ	こんぶ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	キャベツ・えのきたけ・はねぎ	

19日から31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					I栄養 - (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 *たんすいかぶつ *炭水化物	しつ *脂質	おもにからだをつくるもとになる *たんぱく質	むかしつ *無機質	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	
19日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものそばろに みそしる アセロラゼリー	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう みそ	ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース だいこん・こまつな アセロラかじゅう	593 17.8
22日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん げんきどん かきたまみそしる いちごのレアチーズケーキ	こめ・むぎ さとう	あぶら	ぶたにく みそ・たまご ゼラチン	ぎゅうにゅう クリームチーズ	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな たまねぎ・えのきたけ・はねぎ いちごかじゅう・レモンかじゅう	620 24.5
23日 (火)	ぎゅうにゅう グリーンピースごはん ちくわのいそべあげ にびたし すましじる	こめ・むぎ こむぎこ	あぶら あぶら	ちくわ・たまご かまぼこ・とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	グリーンピース こまつな・キャベツ・コーン にんじん・はねぎ	512 22.6
24日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのこうみやり やさいソテー みそしる	こめ・むぎ さとう	ごまあぶら・ごま あぶら	さわら あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく・ふるね・にら にんじん・キャベツ・こまつな たまねぎ・はねぎ	549 25.2
25日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス ドレッシングあえ りんごヨーグルト	こめ・むぎ こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら あぶら	ぎゅうにく スキムミルク・こなチーズ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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 にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン りんご・りんごかじゅう	637 20.7
26日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ポロニアカツ むしキャベツ ごまソース みそしる	こめ・むぎ じゃがいも・こめこ・でんぷん・さとう		とりにく・だいず とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	516 18.1
30日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん はっほうさい うずらのたまご おこのみまめ	こめ・むぎ でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか うずらのたまご しろいんげんまめ・きなこ	ぎゅうにゅう	ほししいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・はくさい・さやいんげん	605 27.3
31日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん なまあげのごもくに みそしる てづくりミルクプリン	こめ・むぎ さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・なまあげ・みそ みそ	ぎゅうにゅう わかめ スキムミルク・ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・ふるね・ほししいたけ・にんじん・コーン・チンゲンサイ キャベツ・しめじ・はねぎ	621 27.7



**\*おしらせ\***

5月11日(木)に、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ことになりました。



**\*「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。

\*献立は変更することがあります。今月の給食は19回の予定です。

**げん き き ほん**  
**元気の基本!** **はやね はやお あさ**  
**早寝・早起き・朝ごはん**

まいにち げんき す 毎日元気過ごすためには、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。



**あさ こう か**  
**朝ごはんの効果**

<p><b>やる気や集中力が高まる</b></p>	<p><b>イライラしにくくなる</b></p>	<p><b>運動能力アップ</b></p>	<p><b>便秘を予防する</b></p>	<p><b>生活リズムが整う</b></p>
---------------------------	--------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------