



# 5月 こんだてよていひょう



三島市立坂小学校

\*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 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		<みどりのなかま> おもにからだのちようしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
1日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		642 26.5
	ドライカレー (カレーごはん) (ルウ)	こめ・むぎ					
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	あぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいず	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	かたぬきチーズ				チーズ	にんじん・きゅうり	
こどもの日 こんだて 2日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 21.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	かぶとハンバーグ	さとう		とりにく・ぶたにく・だいず		たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト	
	ケチャップソース	さとう					
	フライドポテト	じゃがいも					
やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
7日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		585 19.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	じゃがいものそばろに	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく		しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう				きゅうり	
みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・はねぎ		
8日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		586 23.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりのしおこうじからあげ	こむぎこ・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	とりにく		しょうが・にんにく	
	やさいソテー		あぶら・バター			キャベツ・ほうれんそう・コーン	
キムとんじる	こんにやく・じゃがいも		ぶたにく・とうふ・みそ		はくさい・ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
9日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		578 27.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらのてりやき			さわら			
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
みそしる	じゃがいも		みそ		たまねぎ・はねぎ		
のうみんずさんより ロメインレタス 無償提供 10日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		556 21.4
	ロメインレタスと焼き豚のチャーハン	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	やきぶた		ロメインレタス	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり・コーン	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー		
13日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		613 22.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ツナコロケ	じゃがいも・さとう・こめこ・こむぎこ・パンこ	あぶら・だいずあぶら	まぐろあぶらづけ		たまねぎ	
	きりぼしだいこんのもの	さとう	あぶら	さつまあげ	こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ		たまねぎ・しめじ・はねぎ		
14日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		526 26.7
	チキンバーガー (げんまいりパン) (チキン)	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	(キャベツソテー)		あぶら	とりにく		にんにく・しょうが	
ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		キャベツ・にんじん		
たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ							
15日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		560 17.1
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ				グリーンピース	
	はるまき	はるさめ・こむぎこ・さとう	だいずあぶら・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいず		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・にんにく・しょうが・ほししいたけ	
	ブロッコリーサラダ	さとう	ごまあぶら			ブロッコリー・コーン	
みそしる	じゃがいも		みそ		たまねぎ・キャベツ・はねぎ		
16日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		581 24.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ふくめに	さとう・じゃがいも・こんにやく		なまあげ・とりにく		たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			みそ		えのき・だいこん・はねぎ	
なっとう (タレつき)	さとう		だいず・かつおぶし	こんぶ			
くだもの					きよみオレンジ		
17日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		556 29.3
	うどん (めん) (しる)	こむぎこ					
		でんぷん		とりにく・かまぼこ		ほししいたけ・にんじん・はねぎ	
	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		
ツナのあえもの	さとう		まぐろあぶらづけ		きゅうり・キャベツ・コーン		



20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					エネルギー (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		おもにからだのちょうしをととのえる	
		たんずいかぶつ *炭水化物	しつ *脂質	しつ *たんぱく質	むかしつ *無機質	むかしつ *ビタミン・無機質	
20日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん かますこめこおちゃフライ マカロニサラダ みそしる				ぎゅうにゅう		610 20.3
21日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん カラフルたまごやき ケチャップソース こふきいも オニオンスープ				ぎゅうにゅう		588 22.8
22日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのうめに おひたし みそしる くだもの				ぎゅうにゅう		572 23.1
23日 (木)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん(むぎいりごはん) (ぐ) はるさめスープ おこのみまめ				ぎゅうにゅう		556 22.2
運動会がんばろう & ふるさと給食 24日 (金)	ぎゅうにゅう わかめごはん あしたカツ! むしキャベツ ごまソース みそしる				ぎゅうにゅう		604 19.3
28日 (火)	ぎゅうにゅう おやかどん(むぎいりごはん) (ぐ) わかめスープ くだもの				ぎゅうにゅう		555 23.5
29日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのこうみやき こまつなのびたし みそしる				ぎゅうにゅう		571 27.3
30日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とうふのカレーに フレンチサラダ てづくり ミルクプリン				ぎゅうにゅう		645 22.5
31日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ししゃものたつたあげ きんぴら ぐだくさんじる				ぎゅうにゅう		578 22.8

今月の給食は20回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

### ☆お知らせ☆

5月2日 「こどもの日こんだて」で、かぶと型のハンバーグが出ます。  
坂小学校のみなさんが元気にすくすく成長しますように♥

5月10日 「のうみんず」さんがロメインレタスを無償提供してくださいませ。  
おいしくいただきます。

5月24日 「うんどうかいがんばろうこんだて」です。  
「あしたカツ!」を食べて、運動会をがんばりましょう。

### ☆5月のこんだてから・・・旬の食材☆

\*グリーンピース  
\*新じゃがいも

\*ニューサマーオレンジ  
\*新たまねぎ

\*ロメインレタス

### ★★★～三色食品群～★★★

見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。

