



# 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>		<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		
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質		
こどもの日 デザート 2日 (月)	ぎゅうにゅう グリーンピースごはん やきつくね ひじきのいために とんじる かしわもち	こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう こんにゃく・じゃがいも さとう・うるちまい		あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら	とりにく・かつおぶし だいず・あぶらあげ ぶたにく・とうふ・みそ あずき	ぎゅうにゅう ひじき	グリーンピース キャベツ・しょうが にんじん・さやいんげん ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	682 23.6
のうみんすさんより ロメインレタス 無償提供 6日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりのしおこうじからあげ のうみんすさんのロメインレタスソテー みそしる くだもの	こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ	あぶら あぶら	とりにく みそ		ぎゅうにゅう わかめ	しょうが・にんにく ロメインレタス・キャベツ・にんじん・コーン だいこん・はねぎ きよみオレンジ	639 23.7
9日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのマヨマスタードやき きりぼしだいこんのもの ぐたくさんじる	こめ・むぎ パンこ	マヨネーズ あぶら	さわら あぶらあげ・さつまあげ とうふ・みそ	こんにぶ		きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	703 30.5
10日 (火)	ぎゅうにゅう うどん(めん) うどん(しる) ちくわのいそべあげ にびたし	こむぎこ でんぷん こむぎこ	あぶら	とりにく・かまぼこ ちくわ・たまご		ぎゅうにゅう あおのり	ほししいたけ・にんじん・はねぎ こまつな・キャベツ・コーン	545 26.6
11日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん やきにく ハンサンスー わかめスープ	こめ・むぎ さとう はるさめ・さとう	あぶら・ごま ごまあぶら ごま	ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン		ぎゅうにゅう わかめ	もも・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン コーン・きゅうり にんじん・たまねぎ・にら	618 25.5
12日 (木)	ぎゅうにゅう ハヤシライス(むぎいりごはん) ハヤシライス(ルウ) フレンチサラダ	こめ・むぎ こむぎこ・じゃがいも さとう	バター・あぶら あぶら	ぎゅうにく		ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース キャベツ・ロメインレタス・きゅうり・コーン	593 17.7
13日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あじフライ むしキャベツ ごまソース みそしる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ・でんぷん さとう		あじ みそ		ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ えのき・だいこん・こまつな	543 20.9
16日 (月)	ぎゅうにゅう セルフオムライス(エビピラフ) セルフオムライス(たまごやき) セルフオムライス(ケチャップ) ビーンズサラダ ポテトスープ	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう さとう じゃがいも	バター あぶら	えび たまご だいず ベーコン		ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース トマト キャベツ・えだまめ・きゅうり たまねぎ・にんじん・パセリ	592 28.0
17日 (火)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ぎょうざ ちゅうかいため たまごスープ	こめ・むぎ・さとう でんぷん・こむぎこ でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく たまご		ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが キャベツ・たけのこ・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん・きくらげ・はねぎ	522 18.9
18日 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん じゃがいものそぼろに おひたし みそしる	こめ・むぎ じゃがいも・でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく		ぎゅうにゅう わかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース こまつな・キャベツ・コーン だいこん・えのき・はねぎ	563 16.7
19日 (木)	ぎゅうにゅう なめし ししゃものたつたあげ きんぴら ぐたくさんじる てづくりミルクプリン	こめ・むぎ・さとう こむぎこ・でんぷん・さとう さとう こんにゃく・じゃがいも さとう	あぶら ごま・あぶら	かつおけずりぶし ししゃも さつまあげ とうふ・あぶらあげ・みそ		ぎゅうにゅう カラギーナン	ひろしまな・きょうな・だいこんのは ごぼう・にんじん・さやいんげん にんじん・だいこん・はねぎ	714 26.2
20日 (金)	ぎゅうにゅう しょくパン ポテトグラタン やさいスープ くだもの	こむぎこ・さとう じゃがいも・こむぎこ	ショートニング バター	ウイナー ベーコン		ぎゅうにゅう スキムミルク スキムミルク・シュレッドチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・コーン たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ ニューサマーオレンジ	552 23.2

23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		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	
		*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>むきつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>びたみん</small>	
23日 (月) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	604 28.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さば		しょうが・にんにく・にら	
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
24日 (火) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	649 25.2
	バターライス	こめ・むぎ	バター			コーン	
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん	
	こまつなのソテー		あぶら	ハム		こまつな・キャベツ	
	クリームスープ	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	とりにく	こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	
25日 (水) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	522 20.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	わかさぎフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・コーンフラワー			わかさぎ		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	だいこん・えのき・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん			のり		
26日 (木) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	641 24.0
	ドライカレー (カレーごはん)	こめ・むぎ					
	ドライカレー (ルウ)		あぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいず	こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり ニューサマーオレンジ	
運動会がんばろう & ふるさと給食 27日 (金) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	654 21.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	あしたカツ	パンこ・でんぷん・さとう			ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・ながねぎ	
	やさしいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	こうはくおうえんスープ			なるど・こうはくはんぱん・とうふ		だいこん・にんじん・えのき・はねぎ	
	みかんゼリー	みずあめ・さとう				みかんかじゅう	
31日 (火) 	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	657 23.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ハンバーグ	さとう		とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく・マッシュルーム・トマトピューレ	
	コーンポテト	じゃがいも	バター			コーン	
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
	くだもの					ニューサマーオレンジ	

今月の給食は18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6日は「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す。おいしくいただきますよ。

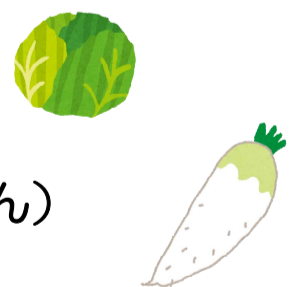
☆5月においしい食材☆

- \* グリンピースや絹さやなど
- \* 新じゃがいも
- \* 新たまねぎ



☆坂地区の生産者さんが届けてくださる野菜☆

- \* だいこん (宮澤さん)
- \* キャベツ (後藤さん)
- \* ロメインレタス (内藤さん)



~~こどもの日(端午の節句)~~

こどもの日は、端午の節句の日でもあります。もともとは男の子の成長をお祝いする日ですが、今は子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日となりました。

給食でも坂小学校のみなさんの成長をお祝いして、こどもの日のデザートが出ます。おたのしみに♪

