



2024年5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～5月の栄養目標：食べ物の3色分けを知ろう～



三島市立佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		
		炭水化物 <small>たんぱく質</small>	脂質 <small>たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	無機質 <small>たんぱく質</small>	ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>		
1 (水)	1～4年生は遠足です お弁当の用意をお願いします							
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	アーモンドトースト	こむぎこ・さとう	アーモンド マーガリン				725 Kcal 25.5 g 34.9 g 2.8 g 400 mg	
	ポトフ			ポークウィンナー		セロリー・にんじん・たまねぎ キャベツ		
	こまつなとキャベツのソテー					こまつな・ホールコーン・キャベツ		
2 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	おぎいりごはん	こめ・むぎ					545 Kcal 22.3 g 12.2 g 2.5 g 359 mg	
	ちゅうかどん	かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく・いか・なると		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ・チンゲンツアイ		
	すましじる			とうふ	わかめ	にんじん・えのきたけ・はねぎ		
	こどもの日カープゼリー	さとう・てんぷん		とうにゅう	かんてん	メロンビュレ・メロンかじゅう		
7 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	おぎいりごはん	こめ・むぎ					640 Kcal 27.5 g 18.6 g 2.7 g 386 mg	
	おやこに	さとう		とりにく・かまぼこ たまご		ほししいたけ・たけのこ・にんじん たまねぎ・グリーンピース		
	みそしる			あぶらあげ・みそ		キャベツ・にんじん・はねぎ		
	ブルーヨーグルト				ヨーグルト	ブルーかじゅう		
8 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	うどん	こむぎこ					538 Kcal 26.1 g 19.5 g 3.0 g 444 mg	
	きつねうどん	さとう		あぶらあげ		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ はねぎ		
	ツナとこまつなのごまあえ	さとう	ごま	まぐるあぶらづけ		こまつな・キャベツ・にんじん		
9 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	おぎいりごはん	こめ・むぎ					598 Kcal 23.2 g 21.6 g 2.1 g 352 mg	
	とりのからあげ	こむぎこ・かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	とりにく		しょうが・にんにく		
	だいこんサラダ					だいこん・きゅうり・にんじん		
	すましじる	さとう	ごまあぶら・ごま	とうふ・かまぼこ		にんじん・えのきたけ・はねぎ		
10 (金)	野菜生産者の『のうみんずさん』からロメインレタスを無償でいただいたので、サラダにしました！							
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	おぎいりごはん	こめ・むぎ					607 Kcal 22.3 g 18.1 g 1.9 g 284 mg	
	ごぼういり ハッシュドポーク	こむぎこ・じゃがいも	バター こめあぶら	ぶたにく		しょうが・にんにく・ごぼう・トマト たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
	ロメインレタス とツナのサラダ	さとう	ごまあぶら	まぐるあぶらづけ		ロメインレタス・キャベツ きゅうり・ホールコーン		
13 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	おぎいりごはん	こめ・むぎ					618 Kcal 27.5 g 20.6 g 2.5 g 338 mg	
	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		
	かわりきんぴら	さとう	こめあぶら ごま	ぎゅうにく	ひじき	ごぼう・にんじん・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		
14 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	おぎいりごはん	こめ・むぎ					611 Kcal 26.4 g 21.1 g 1.9 g 476 mg	
	なまあげのごもくに	さとう・かたくりこ	こめあぶら	ぶたにく・なまあげ・みそ		しょうが・ほししいたけ・にんじん ホールコーン・チンゲンツアイ		
	ワンタンスープ	わんたんのかわ	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ		
	くだもの					きよみオレンジ		
15 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ				グリーンピース	562 Kcal 24.1 g 17.6 g 2.9 g 356 mg	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	こめあぶら	ちくわ・たまご	あおのり			
	こまつなのびたし					こまつな・にんじん・しめじ		
	かきたまじる	かたくりこ		たまご・とうふ		にんじん・たまねぎ・はねぎ		

16日(木)からは裏面をご覧ください。

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物 <small>たんすいりやぶつ</small>	脂質 <small>しじつ</small>	たんぱく質 <small>たんぱくしつ</small>	無機質 <small>むきしつ</small>	ビタミン・無機質 <small>びたみん・むきしつ</small>	
16 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		629 Kcal 26.2 g 18.3 g 2.7 g 468 mg
	カレーごはん	こめ・むぎ					
	ドライカレー	さとう	こめあぶら	ひよこまめ・だいず ぎゅうにく・とりにく	だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ピーマン・トマトビュレ	
	アスパラサラダ	さとう	こめあぶら			にんじん・キャベツ・ホールコーン グリーンアスパラガス	
	ミルクプリン	さとう			だっしふんにゅう		
17 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 Kcal 27.2 g 22.8 g 2.8 g 339 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらのさいきょうやき		マヨネーズ	さわら・みそ			
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	すましじる			かまぼこ・とうふ		にんじん・えのきたけ・ねみつば	
19(日) みしまおうちごはんの日 .. みんなでわいわいしょくじをたのしみましょう!!							
20 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		579 Kcal 20.4 g 19.4 g 2.8 g 334 mg
	ゆかりごはん	こめ・むぎ・さとう				しそ	
	ふくめに	さとう・こんにやく じゃがいも		とりにく・なまあげ		たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	ほうれんそうサラダ		マヨネーズ			ほうれんそう・にんじん ホールコーン	
	みそしる	やきふ		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
21 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 Kcal 26.8 g 20.5 g 1.8 g 379 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	あじのフライ	こむぎこ・パンこ	ごま・こめあぶら	あじ・たまご			
	おしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
	けんちんじる	かたくりこ・こんにやく さとう・さといも		とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
22 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		701 Kcal 28.5 g 27.8 g 2.5 g 359 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらとだいずのナッツあえ	かたくりこ・さとう	こめあぶら カシューナッツ	だいず・さわら		しょうが	
	おひたし					こまつな・キャベツ・ホールコーン	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・はねぎ	
23 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		634 Kcal 27 g 24.4 g 2.8 g 292 mg
	コーンライス	こめ・むぎ				ホールコーン	
	とりにくのてりに	さとう		とりにく		しょうが	
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・にんじん・キャベツ	
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
24 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		628 Kcal 25.8 g 24.6 g 2.2 g 292 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	げんきどん	さとう	こめあぶら	ぎゅうにく・たまご		ごぼう・だいこん・にんじん ほうれんそう	
	わかめスープ			ベーコン		にんじん・たまねぎ・にら	
25(土) うんどうかい							
28 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		529 Kcal 21.1 g 15.8 g 1.9 g 333 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ホキこめこおちゃフライ	こめこ		ホキ		りよくちゃ	
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	すましじる			かまぼこ・とうふ	もずく	にんじん・はねぎ	
29 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		562 Kcal 22.2 g 15.3 g 3.0 g 316 mg
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	まめじゃが	さとう・じゃがいも こんにやく		ぎゅうにく・だいず		にんじん・グリーンピース	
	みそしる			とうふ・みそ		なめこ・ねみつば	
30 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		681 Kcal 23.9 g 25.9 g 2.8 g 307 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	カラフルたまごやき	さとう	こめあぶら マヨネーズ	たまご・ポークウインナー		たまねぎ・にんじん ピーマン・ホールコーン	
	こふきいも	じゃがいも					
	えのきスープ			ベーコン・とうふ		にんじん・たまねぎ・こまつな	
31 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		608 Kcal 24.8 g 19.3 g 1.9 g 357 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チリコンカン	かたくりこ・じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく・だいず きんときまめ	こなチーズ	たまねぎ・にんにく・にんじん パセリ・トマト・トマトビュレ	
	ドレッシングあえ	さとう	こめあぶら			にんじん・キャベツ・きゅうり ホールコーン	

今月の給食は20回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。