



2025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 しよくえん 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 ちようしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質	
1 (木)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん とりにくと さつまいものあげに ちゅうかコーンスープ	こめ おぎ さつまいも かたくりこ さとう かたくりこ			ぎゅうにゅう	ふるね ほしいたけ にんじん たけのこ いんげん ほしいたけ たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン はねぎ	644 Kcal 23.3 g 21.3 g 2.2 g 296 mg
2 (金)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん ちゅうかどん すましじる	こめ おぎ かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく いか なんと とうふ		にんじん たまねぎ ほしいたけ キャベツ たけのこ チンゲンツアイ にんじん しめじ はねぎ	500 Kcal 25.4 g 12.7 g 2.3 g 300 mg
7 (水)	ぎゅうにゅう うどん カレーうどん さくらえびいり しゅうまい にびたし	こめ こめあぶら こめあぶら こめあぶら かたくりこ		ぶたにく かまぼこ さくらえび たら ちくわ かつおけずりぶし	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ はねぎ たまねぎ キャベツ ほうれんそう	543 Kcal 28 g 18.1 g 2.5 g 350 mg
8 (木)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん チリコンカン わかめスープ	こめ おぎ じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんにく にんじん トマト パセリ トマトビュレ たまねぎ たけのこ パセリ	618 Kcal 27.7 g 20.9 g 2.2 g 393 mg
9 (金)	ぎゅうにゅう グリーンピースごはん ふくめに みそしる	こめ おぎ じゃがいも こんにゃく さとう		とりにく なまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	グリーンピース たけのこ にんじん えだまめ こまつな	540 Kcal 26.9 g 17.1 g 2.9 g 363 mg
12 (月)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん おざく かきたまじる さけふりかけ	こめ おぎ じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ さとう	こめあぶら	とりにく たまご ごま だいずあぶら さけ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごぼう たけのこ しめじ いんげん にんじん たまねぎ えのきだけ はねぎ	534 Kcal 23.8 g 14.2 g 1.9 g 338 mg
13 (火)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん とりのからあげ ほうれんそうサラダ すましじる	こめ おぎ こめあぶら こめあぶら マヨネーズ とうふ かまぼこ	こめあぶら ごまあぶら	とりにく ごまあぶら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ふるね にんにく ほうれんそう にんじん ホールコーン にんじん えのきたけ はねぎ	669 Kcal 27.9 g 28.4 g 2.1 g 335 mg
14 (水)	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 おぎいりごはん ごぼういり ハッシュドポーク ロメインレタス とツナのサラダ	こめ おぎ こめあぶら こめあぶら さとう	バター こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	ふるね にんにく ごぼう トマト たまねぎ にんじん グリンピース ロメインレタス キャベツ きゅうり ホールコーン	620 Kcal 23.3 g 18.8 g 2.2 g 287 mg
15 (木)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん さばのこうみやき かわりきんぴら みそしる	こめ おぎ さとう さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら こめあぶら ごま	さば さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ふるね にんにく にら ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ・はねぎ	604 Kcal 27.9 g 18.7 g 2.3 g 338 mg

16日(金)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)	
		たんすいかるつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・むきしつ ビタミン・無機質	
16 (金)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん ちくわのいそべあげ こまつなのびたし かきたまじる				ぎゅうにゅう		565 Kcal 26 g 18.6 g 1.7 g 370 mg
19 (月)	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！！ ぎゅうにゅう おぎいりごはん とうふのカレーに こまつなのサラダ	こめ おぎ こめおぎ さとう					705 Kcal 27.9 g 30 g 2.8 g 565 mg
20 (火)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん ぎょうぎ チャプチェ ちゅうかスープ	こめ おぎ でんぶん さとう こめおぎ さとう はるさめ かたくりこ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ なら ふるね にんにく にんじん なら たまねぎ もやし キャベツ たけのこ ほししいたけ たまねぎ はねぎ	604 Kcal 23.4 g 19.7 g 2.4 g 407 mg
21 (水)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん おやこどん みそしる アーモンドフィッシュ	こめ おぎ さとう じゃがいも さとう		とりにく なんと たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース なす こまつな	633 Kcal 31.4 g 20.7 g 2.7 g 364 mg
22 (木)	ぎゅうにゅう しょくパン ポークビーンズ フレンチサラダ	こめおぎ さとう こめおぎ じゃがいも さとう	ショートニング バター こめあぶら	だいち ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ レタス キャベツ きゅうり コーン	617 Kcal 29.8 g 27.6 g 3.4 g 395 mg
23 (金)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん げんきどん わかめとコーンのスープ	こめ おぎ さとう こめあぶら ごま ごまあぶら		ぶたにく たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん こまつな にんじん たまねぎ コーン はねぎ	611 Kcal 28.3 g 23 g 2.3 g 390 mg
24(土) うんどうかい							
27 (火)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん なまあげのごもくに ワンドンスープ	こめ おぎ さとう かたくりこ ワンドンのかわ		ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	ふるね にんじん ホールコーン ほししいたけ チンゲンサイ にんじん キャベツ はねぎ	606 Kcal 27.7 g 21.8 g 1.9 g 484 mg
28 (水)	ぎゅうにゅう カレーピラフ ジャーマンポテト やさいスープ	こめ おぎ じゃがいも こめあぶら	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース たまねぎ えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	513 Kcal 22.5 g 17.1 g 2.3 g 326 mg
29 (木)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん さわらのさいきょうやき ごまあえ すましじる	こめ おぎ さとう ごま さとう	マヨネーズ	さわら みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ はねぎ	608 Kcal 28.9 g 23.2 g 2.8 g 346 mg
30 (金)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん あじのフライ おしキャベツ ごまソース けんちんじる	こめ おぎ こめおぎ パンこ さとう かたくりこ こんにゃく さとう じゃがいも	こめあぶら	あじ たまご (中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ)	ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう だいこん にんじん はねぎ	587 Kcal 27.6 g 19.4 g 1.7 g 363 mg

今月の給食は19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。