



2022年 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

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		脂質	たんぱく質	無機質		ビタミン・無機質
		モロひつ	しゅうねん	いむ	こんだて			
★ 佐野小学校 創立130周年 お祝い献立 ★								
2	ぎゅうにゅう (月) むぎいりごはん とりのからあげ だいこんサラダ すましじる とうにゅうプリンタルト	こめ・むぎ でんぶん・こむぎこ さとう さとう・こめこ・でんぶん・ユツワア	あぶら・ごまあぶら ごま・ごまあぶら ヨートコウ・あぶら	とりにく かまぼこ・とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	708 Kcal 24 g 27.7 g 2.2 g 360 mg		
6	ぎゅうにゅう (金) キムチチャーハン じゃがいもちゅうかさ たまごともずくのスープ	こめ・むぎ じゃがいも・さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく たまご・とりにく	ぎゅうにゅう はくさいキムチ・たまねぎ きゅうり・にんじん もずく だいこん・にんじん・はねぎ	583 Kcal 22.7 g 19.5 g 2.9 g 284 mg		
9	ぎゅうにゅう (月) むぎいりごはん ちゅうかどんのぐ うずらのたまご にくだんこのスープ	こめ・むぎ でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・かまぼこ・なると うずらのたまご とうふ・とりにく・ぶたにく・だいす	ぎゅうにゅう たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん・だいこん・はねぎ	592 Kcal 26 g 17.3 g 2.1 g 334 mg		
10	ぎゅうにゅう (火) ツナピラフ オムレツ(トマトソース) ポテトスープ しずおかおちゃプリン	こめ・むぎ でんぶん・さとう じゃがいも さとう	バター あぶら	ツナ たまご・ぎゅうにく・ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース たまねぎ・トマト・にんじん・マッシュルーム たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな まっちゃん	635 Kcal 24.8 g 21.7 g 2.8 g 335 mg		
ロメインレタスの日 箱根西麓のうみんずさんからロメインレタスをいただきます。								
11	ぎゅうにゅう (水) むぎいりごはん なまあげとロメインレタスのいためもの みそじる くだもの	こめ・むぎ さとう・でんぶん じゃがいも	ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ わかめ かんきつ	628 Kcal 26.4 g 18.9 g 1.7 g 408 mg		
12	ぎゅうにゅう (木) だいすわかめごはん きびなごフライ かわりきんぴら みそじる	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ さとう	あぶら ごま・あぶら あぶら	だいす きびなご とりにく あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご ひじき だいこん・にんじん・はねぎ	638 Kcal 24.5 g 24.8 g 2.3 g 403 mg		
13	ぎゅうにゅう (金) せわりコッペパン ポテトミート キャベツときゅうりのサラダ コーンチャウダー	こむぎこ・さとう じゃがいも さとう じゃがいも	ヨートコウ あぶら あぶら バター	ぶたにく・だいす ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ わかめ たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり たまねぎ・コーン・プロッコリー	660 Kcal 24.8 g 24.9 g 2.6 g 383 mg		
16	ぎゅうにゅう (月) むぎいりごはん ぶたにくのソースいため コーンポテト チンゲンサイのスープ	こめ・むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら あぶら	ぶたにく かまぼこ・とうふ	ぎゅうにゅう わかめ わかめ たまねぎ・キャベツ・パセリ コーン チンゲンサイ・たまねぎ・しめじ	589 Kcal 24.7 g 1.4 g 1.8 g 286 mg		
17	ぎゅうにゅう (火) グリンピースごはん ちくわのいそべあげ おひたし みそじる	こめ・むぎ こむぎこ さとう	あぶら	ちくわ・たまご かつおぶし とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ わかめ たまねぎ・にんじん・はねぎ	594 Kcal 24.7 g 1.6 g 2.8 g 346 mg		
18	ぎゅうにゅう (水) うどん カレーうどん(しる) ツナのおえもの だいすとじゃこのごまあげ	こむぎこ こむぎこ さとう でんぶん・さとう	あぶら あぶら ごま あぶら・ごま	とりにく・かまぼこ ツナ だいす	ぎゅうにゅう わかめ わかめ たまねぎ・にんじん・はねぎ キャベツ・ロメインレタス・プロッコリー・コーン ちりめんじゃこ	639 Kcal 30.6 g 24.9 g 2.5 g 461 mg		

☆6日(金)：1～4年生は遠足のため、給食はありません。

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>しじつ</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>	
19 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん みしまじゃがとっと チャプチェ わかめスープ	こめ・むぎ でんぷん・じゃがいも はるさめ・さとう		あぶら ごま・ごまあぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎょにくすりみ ぶたにく かまぼこ・とうふ		616 Kcal 25.3 g 17.9 g 2.2 g 326 mg
20 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あじフライ 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 さとう	あぶら ごま		ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ・みそ	たまねぎ・キャベツ・にら・たけのこ キャベツ だいこん・にんじん・こまつな	587 Kcal 21.2 g 19 g 1.9 g 348 mg
23 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とうふのチリソース はるさめサラダ くだもの	こめ・むぎ でんぷん・さとう はるさめ・さとう	ごまあぶら ごま・ごまあぶら	えび・とうふ・ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう たまねぎ・たけのこ・トマトピューレ・しいたけ・チンゲンサイ もやし・きゅうり・にんじん かんきつ	647 Kcal 26.6 g 17.4 g 2 g 343 mg	
24 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん がんものにつけ ごまあえ みそしる かつおぶりかけ	こめ・むぎ さとう さとう じゃがいも さとう		がんも ちくわ とうふ・みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こまつな・キャベツ にんじん・たまねぎ・はねぎ	601 Kcal 21.7 g 18.5 g 2.2 g 431 mg	
25 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さかなのさいきょうやき こまつなのびたし けんちんじる	こめ・むぎ さとう さとう じゃがいも・でんぷん		マヨネーズ しろさけ・みそ ごまあぶら とりにく・とうふ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう こまつな・にんじん・しめじ ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	613 Kcal 28.7 g 19.8 g 2.3 g 344 mg	
26 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん まめじゃが いわしのつみれじる アーモンドフィッシュ	こめ・むぎ こめ・むぎ じゃがいも・しらたき・さとう でんぷん・さとう さとう			ぎゅうにゅう だいたく・ぶたにく ぎょにくすりみ・とうふ こざかな	639 Kcal 26 g 16.2 g 2.2 g 371 mg	

☆うんどうかい おうえんこんだて☆ コーン(黄) トマト(赤) ブルーベリー(青) であしたカツ!!

「あしたカツ」は三島のとなり町、長泉町の特産のあしたか牛と白ネギを使った「メンチカツ」です。



27 (金)	ぎゅうにゅう コーンライス あしたカツ コールスローサラダ ミネストローネスープ ブルーベリーゼリー	こめ・むぎ パンこ・でんぷん・さとう さとう じゃがいも・マカロニ さとう		あぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぎょにく・ぶたにく ウインナー かんてん	コーン たまねぎ・ねぶかねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・トマト・セロリ・パセリ ブルーベリー	690 Kcal 20.6 g 25 g 2.1 g 329 mg
31 (火)	ぎゅうにゅう キャラットライス いかときのこの ホワイトソースがけ ドレッシングあえ	こめ・むぎ こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ さとう	バター バター・あぶら		ぎゅうにゅう にんじん ぎゅうにゅう・チーズ キャベツ・きゅうり・コーン	594 Kcal 20.4 g 17.6 g 1.3 g 352 mg	

今月の給食は18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

☆30日(月)：運動会代休日です。



運動会の練習が始まると運動量も増えていきます。
朝ごはんは午前中に活動するためのエネルギー源です。
朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

