



こんだてよていひょう



さわじしょう

ひづけ	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 kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あじフライ	パンこ・こむぎこ	あじ		
	ごまソース	さとう・ごま			
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・コーン	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	とうふのカレーどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	とうふのカレーどん(く)	あぶら・カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
フルーツゼリー	さとう		パインかん・みかんかん		
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンドウフ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・なまあげ	ふるね・なましいたけ・にんじん・こまつな	
	ワントンスープ	ワントンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	せきはん	こめ・もちごめ	あずき		
	ごましお	ごま			
	とりのからあげ	でんぷん	とりにく	ふるね・にんにく	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのき・にんじん・はねぎ	
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	きんぴら	あぶら・さとう・こんにゃく・ごま	さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
サラダに入っている「ロメインレタス」は、JAふじ伊豆「箱根西麓のうみんず」のみなさんからいただきました					
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	ドライカレー	あぶら・カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく・とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ハム	ロメインレタス・キャベツ・きゅうり	
	アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	
13 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	ふるね・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	さけふりかけ	ごま・さとう	さけ		
14 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	キャロットライス	こめ・むぎ		にんじん	
	キャロットライス(ホワイトソース)	バター・こむぎこ・あぶら	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム にんにく・パセリ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり にんじん・コーン	
	すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう	
15 ふるさと 給食 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・ふるね・にら	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・こまつな	
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ	でんぷん・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	ツナとほうれんそうのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	カレーうどん(うどん)	こむぎこ			
	カレーうどん(しる)	カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく・かまぼこ	にんにく・にんじん・たまねぎ はねぎ	
	さくらえびしゅうまい	こむぎこ・でんぷん・さとう	たら・さくらえび・ほたて・だいず	たまねぎ	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
くだもの			ニューサマーオレンジ		

20日(月)から31日(金)は裏面をご覧ください

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
20 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら・だいず	ふるね・レモンかじゅう・ねぶかねぎ	
	おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625
	ぶーちゃんどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(く)	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん	
	くたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
	おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	いんげんまめ		
22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640
	セルフドッグ(げんまいいりロールパン)	こむぎこ・ショートニング・さとう げんまい	スキムミルク		
	セルフドッグ(フランクフルト)	さとう	フランクフルト		
	セルフドッグ(キャベツのソテー)	あぶら		キャベツ・にんじん	
	クリームスープ	じゃがいも・バター・こむぎこ	ベーコン・ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
23 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ピビンパ(にくみそ)	こんにゃく・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ	にんにく	
	ピビンパ(いりたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	ピビンパ(ナムル)	ごまあぶら・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
24 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・さとう・パンこ	ぶたにく・とうにゅう	たまねぎ	
	やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・たまねぎ・コーン	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
	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	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう	
	オムレツ	さとう・でんぷん・あぶら	たまご		
	ケチャップソース	さとう		トマト	
	こふきいも	じゃがいも			
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ししゃも		
	ツナのあえもの	さとう	まぐろみずに	きゅうり・キャベツ・コーン	
	くたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ・はくさいキムチ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり・にんじん	
	にくだんごスープ	はるさめ・パンこ・でんぷん・さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
31 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ホキのこめこおちゃフライ	こめこ・あぶら	ほき	りよくちゃ	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	だいこんのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・えのき・はねぎ	
くだもの			ニューサマーオレンジ		

今月の給食は21回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。



表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

新茶の美味しい季節



「新茶」は、その年の最初に摘まれたお茶の新芽のことをいいます。静岡県の場合、立春から数えて八十八日目前後に、新茶の茶摘みが盛んに行われています。今年の八十八夜は5月1日です。この時期に摘まれた新茶は香りが高く風味が豊かです。

