



5月こんだてよていひょう



令和7年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなさいりょうどそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくし(㌘)	
			<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食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1 木	祝 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			654 24.2	
		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・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいす	たまねぎ・にんじん・グリンピース・しょうが		
		キャベツのみそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	キャベツ・えのきたけ・はねぎ		
		のりのつくだに	さとう	のり			
		まっちゃんまいまんじゅう	げんまい・さとう	あずき	まっちゃん		
お祝い献立～1年生を迎える会～							
2 水	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			760 29.7	
		せきはん・ごましお	もちごめ・こめ・ごま	あずき			
		とりのからあげ	でんぶん	とりにく	しょうが・にんにく		
		こまつなにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ		
		おいわいなるとのすまじる		かまぼこ・なると・とうふ	にんじん・だいこん・はねぎ		
		おいわいクレープ	こめこ・さとう・あぶら(大豆)	どうにゅう・だいすこ	いちごピューレ・いちごかじゅう・レモンかじゅう		
7 木	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			600 27.1	
		うどん	こむぎこ				
		カレーうどんじる	カレールウ	とりにく・かまぼこ だっしゅんにゅう・こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ		
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ	ちくわ・あおのり			
		キャベツのにびたし			キャベツ・こまつな・どうもろこし		
8 木	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			572 31.5	
		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(卵不使用)・(大豆油使用)	さけ・みそ			
		きんぴら	あぶら・さとう・ごま	さつまあげ	ごぼう・さやいんげん・にんじん・こんにゃく		
		なまあげのみそしる		なまあげ・みそ	キャベツ・えのきたけ・はねぎ		
9 木	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591 23.6	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		げんきどんぐ	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
		ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト			
12 木	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			569 24.4	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ビビンバ(にくいため)	ごまあぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・みそ	にんにく・たけのこ		
		ビビンバ(きんしたまご)	でんぶん・あぶら(大豆)	たまご			
		ビビンバ(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ		
		わかめスープ	ごまあぶら	わかめ・とうふ	たまねぎ・にんじん		
13 木	火	JA富士伊豆「箱根西麓のうみんづ」さんから「ロメインレタス」をプレゼントしていただきます。					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ハヤシライス	バター・こむぎこ・じゃがいも	ぶたにく・だっしゅんにゅう こなチーズ	しょうが・にんにく・トマトソース たまねぎ・にんじん・グリンピース		
		ロメインレタスのサラダ	さとう・あぶら		ロメインレタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
		ラムネがたチーズ		チーズ			
14 木	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			664 26.6	
		りんごチップいりパン	こむぎこ・さとう	だっしゅんにゅう	りんご		
		ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ		
		フルーツカクテル	さとう・りんごゼリー・ぶどうゼリー・ももゼリー	どうにゅう	ももかん・パインかん・みかん・りんごかん		
15 木	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			571 25.0	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		とりのごまソース	さとう・ごま	とりにく	にんにく・しょうが		
		こふきいも	じゃがいも	あおのり			
		みそしる		あぶらあげ・みそ	キャベツ・えのき・はねぎ		

新茶は、名の通りその年の最初に摘まれたお茶の新芽のことをいいます。

静岡県のお茶の場合、4月下旬から5月初旬ごろ、立春から数えて八十八日目前後に最も新茶のお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。

・16日からは裏面をご覧下さい。
・天候等により献立内容が変更になることがあります。



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりようどそのはたらき			エネルギー - (kcal) たんぱくしつ(g)
			くきいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
16	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 22.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		あじフライ(ごまソース)	パンこ・こむぎこ・ごま・さとう	あじ		
		むしキャベツ			キャベツ	
		ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こんにゃく・はねぎ	
19	月	ふるさと給食の日				609 30.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		こまつなぶたんぐ	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ・こまつな いとこんにゃく	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
20	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		556 27.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		タラとしろいんげんまめのあげに	でんぶん・さとう	たら・しろいんげんまめ		
		おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
		とうふのみそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たいこん・はねぎ	
21	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 27.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
		ワンタンスープ	ごまあぶら・ワンタン(こむぎこ)	とりにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
		くだもの			メロン	
22	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 25.0
		ツナピラフ	こめ・むぎ・あぶら	まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ	
		ふんわりオムレツ	でんぶん・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	
		キャベツソテー	あぶら	ポークハム	キャベツ・にんじん	
		レタスのスープ		ベーコン	たまねぎ・トマト・レタス	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
23	金	運動会応援献立				580 26.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶたにくのソースいため	あぶら	ぶたにく	たまねぎ・パセリ	
		こふきいも	じゃがいも			
27	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 22.1
		カレーごはん	こめ・むぎ			
		ドライカレー	あぶら・カレールウ (小麦不使用)	ぶたにく・だいす	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーピューレ・ブルーベリーかじゅう	
28	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 19.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		みしまコロッケ (コロッケソース)	じゃがいも・パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら	ぶたにく・だいすたんぱく	たまねぎ	
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・とうもろこし	
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・こんにゃく・はねぎ	
29	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 19.3
		ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあえ・さとう	ぶたにく	こまつな	
		はるまき	こむぎこ・でんぶん・はるさめ・あぶら(だいす)	ぶたにく・だいすたんぱく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが・たけのこ・にんじん	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・キャベツ・チングンサイ	
		ちゅうかスープ	あぶら・でんぶん	ベーコン・とうふ	たまねぎ・にんじん	
30	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 30.0
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		さわらのこうみやき	ごま・さとう・ごまあぶら・さとう	さわら	ににく・しょうが・にら	
		エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・こまつな	
		みそしる		なまあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	

朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる
体温が上がる
脳の働きを活発にする
排便を促す
まずは、脳のエネルギーとなる糖質
ギー源となる糖質
おおふくらむを!
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝食がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがお
すすめです。水分と一緒に
ビタミンやミネラルをと
ることができます。