



5月こんだてよいひょう



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	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
	1 木	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・でんぷん	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・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	
 	2 金	お 祝 い 献 立～1年生を迎える会～				760 29.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		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	でんぷん	とりにく	しょうが・にんにく	
		こまつなのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
		おいわいなるとのすましじる		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)	とうにゅう・だいずこ	いちごピューレ・いちごかじゅう・レモンかじゅう	
	7 水	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 だっしふんにゅう・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・とうもろこし	
8 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 金	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				
	げんきどんのぐ	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 月	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(にいくため)	ごまあぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ	にんにく・たけのこ		
	ビビンバ(きんしたまご)	でんぷん・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 火	JA富士伊豆「箱根西麓のうみんず」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。				618 22.4	
	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・だっしふんにゅう 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・グリーンピース		
	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 水	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	だっしふんにゅう	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	とうにゅう	ももかん・パインかん・みかん・りんごかん	
15 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ください。
・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	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
			<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	
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			
		こまつなぶたどんのぐ	あぶら・さとう・でんぷん	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	
		ミルクプリン	さとう	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう		
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	でんぷん・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・でんぷん・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	
		ワントンスープ	ごまあぶら・ワントン(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	でんぷん・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			
		キャベツのスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	
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・だいず	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・だいずたんぱく	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・でんぷん・はるさめ・あぶら(だいず)	ぶたにく・だいずたんぱく	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・チンゲンサイ	
		ちゅうかスープ	あぶら・でんぷん	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	にんにく・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

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食卓がない人は、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。

牛乳