

5月こんだてよていひょう



2022年

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			I n g r e d i e n t a l k c a l た ん ぱ く し つ (g)
			＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	＜あかのなかま＞ おもに体を <small>からだ</small> つくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子 <small>からだちようし</small> を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
2 月 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 21.3
		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	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	キャベツ・えのき・はねぎ	
		のりふりかけ	ごま・さとう	あおのり		
JA三島函南「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した。						
6 金 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 25.3
		カレーごはん	こめ・むぎ			
		ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とりにく・だいず・だっしふんにゅう	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・ロメインレタス・コーン	
		ミルクプリン		だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう		
9 月 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 22.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
		ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・コーン・たまねぎ・はねぎ	
		くだもの			ニューサマーオレンジ	
10 火 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 25.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		トンクドウフ	さとう・あぶら・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・こまつな	
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく	にんじん・キャベツ・はねぎ	
		くだもの			りんご	
11 水 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 27.2
		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・しょうが・にら	
		エリンギソテー	バター		エリンギ・キャベツ・こまつな	
		みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
12 木 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 26.3
		リンゴチップ入りロールパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう	りんご	
		じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも・さとう	ベーコン・ウィンナー・しろはなまめ	にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
		ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろみずに	きゅうり・キャベツ・コーン	
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
ふるさときゅうしょくのひ						
13 金 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 21.2
		ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく	にんじん・ほししいたけ 	
		くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら・だいずたんぱく	せんちゃ	
		こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
		すましじる		かまぼこ	たまねぎ・だいこん・にんじん・はねぎ	
16 月 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 21.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		あじのフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん	あじ		
		ごまソース	さとう・ごま			
		くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ		
17 火 		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 25.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ピピンバ(にくみそ)	こんにゃく・さとう	ぶたにく・みそ	にんにく	
		ピピンバ(たまご)	さとう・あぶら	たまご		
		ピピンバ(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
		わかめスープ	あぶら・ごま	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルー		

お知らせ

・10日(火) 6年生は校外学習のため給食がありません。

ひ ち ち ら ひ	よう び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<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 <small>しょくひん</small>	
18	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 25.4
		カレーうどん (うどん)	こむぎこ			
		(しる)	カレールー	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	
		みしまじゃがとつと	じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら	さかなのすりみ (ぐち・たら・ふえたい・かます)	こまつな	
		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		にんじん・きゅうり	
19	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 24.4
		たかなチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま	ぶたにく	しょうが・ねぶかねぎ・たかなづけ	
		やきつくね	でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
		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	
		たまごスープ	あぶら・でんぷん	ベーコン・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん	
		かたぬきレアチーズ	さとう・あぶら	クリームチーズ・ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	いちごかじゅう	
20	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 27.0
		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・こんにやく・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	みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
23	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 23.0
		なめし	こめ・むぎ	かつおぶしふんまつ	あおな	
		ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	ししゃも		
		ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
		かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・はねぎ	
24	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 25.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりのごまソースかけ		とりにく	しょうが・にんにく	
		とりのごまソースかけ (ごまソース)	さとう・ごま			
		こふきいも	じゃがいも	あおのり		
25	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 28.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなとだいのあげに	あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいず		
		おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
26	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 24.4
		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	
		オムレツ	でんぷん・さとう・だいずあぶら	たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
		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	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
27	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 22.3
		げんきどん (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	
		みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		
30	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 22.0
		ハヤシライス (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		ハヤシライス (ルー)	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・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		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	
		くだもの			ニューサマーオレンジ	
31	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 20.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
		とんじる	こんにやく・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・はねぎ	
かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおけずりぶし・いわしけずりぶし				

今月の給食は19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。

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月初旬頃、立春から数えて八十八日目前後に最も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2日です。



緑茶はチャノキの葉からつくられています。チャノキの仲間はず?

- ① ツツジ
- ② サクラ
- ③ ツバキ



静岡県立静岡高等学校 静岡市立静岡高等学校 静岡市立静岡高等学校
静岡市立静岡高等学校 静岡市立静岡高等学校 静岡市立静岡高等学校
静岡市立静岡高等学校 静岡市立静岡高等学校 静岡市立静岡高等学校