



5月こんだてよていひょう

三島市立東小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 [*] - kcal
		<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 <small>からだ</small> を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>	
7日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	ドライカレー (カレーごはん) (カレー)	こめ・むぎ あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・とりにく・スキムミルク	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		レタス・キャベツ ぎゅうり・とうもろこし	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
★ 1ねんせい～4ねんせい★きゅうしょくなし (えんそくのため)					
8日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	キャロットライス	バター・こめ・むぎ		にんじん・パセリ	
	カラフルたまごやき (ソース)	バター さとう・マヨネーズ	たまご・ベーコン・ウインナー・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	ポテトスープ	じゃがいも 	とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	
9日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	ツナピラフ	バター・こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース	
	シャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・パセリ	
10日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	ちゅうかどん (ごはん) (あんかけ)	こめ・むぎ あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ	
	(うずらのたまご)		うずらのたまご		
	おこのみまめ	でんぶん・あぶら・さとう	しろはなまめ・きなこ		
13日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもたつたあげ	あぶら	ししゃもたつたあげ		
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
14日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634
	ごはん	こめ・むぎ			
	ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・キャベツ・はねぎ	
	なっとう		なっとう		
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	
15日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652
	だいずわかめごはん	あぶら・こめ・むぎ・ごま	だいず・わかめ		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおりの		
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぶん	とりにく・とうふ	こほう・だいこん・にんじん・はねぎ	
★ 6ねんせい・なかよし6ねんせい★きゅうしょくなし (にらやまめぐりのため)					
16日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま 			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・こまつな	
	かきたまじる	でんぶん	たまご・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
17日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・とうふ・えび	にんにく・ふるね・にんじん ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし			

20日から31日は、裏面をごらんください。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人給食 - kcal
		<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 <small>しょくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととの</small>	
20日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627
	ごはん	こめ・むぎ			
	あじのフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	あじ・たまご		
	ゆでキャベツ (ごまソース)	さとう・ごま		キャベツ	
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
♡ ふ る さ と き ゅ う し ゃ く ♡ し す お か け ん の し ゃ く ざ い : こ め , ふ た に く , キャベツ , はねぎ					
21日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	ごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・ほししいたけ・にんじん とうもろこし・グリーンピース	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	こんぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ		
きよみオレンジ			きよみオレンジ		
22日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		685
	げんまいいりやまがたしょくパン	こむぎこ・げんまい・さとう・あぶら	スキムミルク		
	ビーンズグラタン	バター・こむぎこ・あぶら マカロニ	だいず・ウィンナー スキムミルク・こなチーズ ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム ほうれんそう	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	みかんゼリー	さとう		みかん(かじゅう)	
23日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621
	ごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ	
24日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	ごはん	こめ・むぎ			
	ピピンバ(にくみそ) (いりたまご)	こんにやく・ごまあぶら・さとう・ごま さとう・あぶら	ぶたにく・みそ たまご	にんにく	
	(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
	わかめスープ		ベーコン・わかめ	たまねぎ・たけのこ・パセリ	
27日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマリネ(たらのフライ) (マリネソース)	でんぷん・あぶら さとう	たら たまねぎ・きゅうり		
	こまつなソテー	あぶら	ハム	こまつな・とうもろこし	
	にくだんごのスープ	はるさめ	つくね	にんじん・たまねぎ・しめじ・だいこん・はねぎ	
	かたぬきチーズ		チーズ		
28日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		692
	ごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのおちやあげ	あぶら・さとう・コーンスターチ・こむぎこ	とりにく	ふるね・こなちや	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま	ハム	きゅうり・にんじん	
	ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	
29日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	カレーうどん(うどん) (カレーじる)	うどん カレールウ	ぶたにく・かまぼこ スキムミルク・こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	かいせんチヂミ	こむぎこ・あぶら・こめこ	いか・たこ	キャベツ・にら	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30日 (木)	ごはん	こめ・むぎ			672
	さかなのみそソースあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	さわら・みそ	ふるね	
	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・とうもろこし	
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	
31日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596
	ずきやきごはん	あぶら・こめ・むぎ・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・でんぷん	さかなのすりみ	こまつな	
	しめじスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	ミルクプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう		

仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

今月の給食は19回の予定です。

- ・8日(水)は、1年生から4年生は遠足のため給食がありません。
- ・16日(木)は、6年生となかよし6年生は蕪山めぐりのため給食がありません。

