



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			エネルギー 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>	
6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		693
	ごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ	あぶら・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・ふるね	
	オニオンソース	さとう・ごま		たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	やさいスープ		ベーコン・だいず	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
★ 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)					
7日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689
	カレーうどん (うどん)	こむぎこ			
	(カレーじる)	カレールウ	ぶたにく・あぶらあげ・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	
	しらすいりしゅうまい	あぶら・さとう・こむぎこ	たら・しらす・だいずこ	たまねぎ・ふるね	
	おひたし			こまつな・とうもろこし	
	アーモンドフィッシュ	さとう・ごま・アーモンド	かたくちいわし		
10日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664
	ごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・ごまあぶら・でんぷん	ぎゅうにく	にんにく・ふるね・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	しいたけ・とうもろこし・はねぎ	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちご (かじゅう) ・レモン (かじゅう)	
11日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625
	ごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんおちゃフライ	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・こまつな	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	だいず・とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・はねぎ	
わかめふりかけ	さとう	かつおぶしこ・わかめ・のり	まっちゃん・しいたけ		
12日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618
	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	ぎゅうにく・なまあげ・みそ	ふるね・しいたけ・にんじん・とうもろこし	
	たまごスープ	でんぷん	とりにく・たまご・わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり		
13日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	ごはん	こめ・むぎ			
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
	にびたし			にんじん・キャベツ・とうもろこし	
	はるさめスープ	はるさめ・でんぷん・さとう	ほき・たら・ヒメジ・あおさ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・はねぎ	
	かつおふりかけ	ごま・さとう	いわしけずりぶし・かつおけずりぶし		
	ブルーヨーグルト	さとう	れんにゅう・スキムミルク・かんでん	ブルー (かじゅう)	
14日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(あんかけ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか・ほたて	にんじん・たまねぎ・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		
きなこまめ	でんぷん・あぶら・さとう	だいず・きなこ			
17日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651
	ごはん	こめ・むぎ			
	いわしのトマトに	さとう・こめこ	いわし	たまねぎ・トマトピューレ・レモン (かじゅう)	
	こまつなのソテー	あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	つくねとポテトのスープ	さといも・あぶら・さとう・じゃがいも・でんぷん	とりにく・だいず	ごぼう・にんじん・れんこん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ぎゅうにゅう		

18日から28日は、裏面をごらんください。

あさ
朝ごはんをしっかりと食べよう!



おなかのめざまし



脳のめざまし



ウォーアップ
体のめざまし



こころ
心のめざまし

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー
		＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞	kcal
		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>からだの調子を整える</small>	
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	キャロットライズ	バター・こめ・むぎ		にんじん・グリーンピース	
	オムレツ	さとう・あぶら・でんぷん	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・えだまめ	
	やさいスープ		ウインナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
☆ ふ る さ と き ゅ う し ゅ く の ひ ☆					
19日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう	たら	こまつな	
	にびたし			こまつな・キャベツ・しいたけ・とうもろこし	
	たまごスープ	でんぷん	とりにく・わかめ・とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	おちゃめなだいず	さとう	だいず	まっちゃん	
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	こくとういりまるパン	こむぎこ・こくとう・さとう・あぶら	スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・だいず・ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	フルーツジュレ			りんご(かんづめ)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)・あまなつ(かんづめ) アセロラ(かじゅう)・りんご(かじゅう)	
21日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・ちくわ	にんじん・グリーンピース	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも・ごま	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
24日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぎゅうにく・だいず・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	かたぬきチーズ		チーズ		
25日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	ごはん	こめ・むぎ			
	アジのフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぷん	あじ		
	やさいソテー	あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	オニオンスープ	さといも・あぶら・でんぷん・さとう	だいず・とりにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう・れんこん・パセリ	
	おかかふりかけ	さとう・でんぷん	かつおけずりぶし・のり	まっちゃん・しいたけ	
26日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	ピピンバ(ごはん)	こめ・むぎ			
	(にくみそ)	こんにゃく・さとう・ごま	ぎゅうにく・みそ	にんにく	
	(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ	
	すりおろしりんご	さとう		りんご	
27日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	スタミナどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(スタミナどんのぐ)	さとう・ごま	なまあげ・うなぎ	しいたけ・たまねぎ・ねぶか・グリーンピース	
	たまごとおこげのスープ(スープ)	でんぷん	とりにく・たまご	はねぎ	
	(おこげ)	もちごめ・あぶら			
28日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	ごはん	こめ・むぎ			
	あしたカツ	あぶら・パンこ・でんぷん・さとう	あしたかぎゅう・ぶたにく・だいず	たまねぎ・ながねぎ	
	キャベツのソテー	あぶら	ハム	にんじん・キャベツ	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・たまねぎ・えのき・はねぎ	
	こめぬかふりかけ	こめぬか・さとう・でんぷん・げんまい	かつおぶし・にほし・とびうお・のり	しいたけ・こんぶ・まっちゃん	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	



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17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。

