



# 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			E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>	
1日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662
	ハヤシライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ルウ)	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・マッシュルーム たまねぎ・にんじん・トマトかん グリーンピース	
	フレンチサラダ きよみオレンジ	あぶら・さとう	ハム・チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし きよみオレンジ	
2日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		718
	ごはん	こめ・むぎ			
	ピピンバ (にくみそ)	こんにゃく・ごまあぶら・ごま・さとう	ぎゅうにく・みそ	にんにく	
	(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
	わかめスープ かしわもち		ベーコン・わかめ	たまねぎ・たけのこ・はねぎ しょうしんこ・さとう こしあん	
7日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(あんかけ)	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	
	うすらのたまご		うすらのたまご		
	おこのみまめ あまなつみかん	でんぶん・あぶら・さとう	だいず・きなこ	あまなつみかん	
8日 (火)	★1ねんせい～4ねんせい★ きゅうしよくなし (えんそくのため)				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582
	エビピラフ	バター・こめ・むぎ	えび	にんじん・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース	
	さかなのマリネ (さかなのからあげ)	でんぶん・あぶら	たら		
	(マリネ)	さとう		たまねぎ・きゅうり・にんじん	
ポテトスープ ニューサマーオレンジ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ ニューサマーオレンジ		
9日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656
	げんまいいりロールがたパン				
	ビーンズグラタン やさいスープ	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 ベーコン	たまねぎ・とうもろこし マッシュルーム・ほうれんそう たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
10日 (木)	★6年生・なかよし6年生★ きゅうしよくなし (にらやまめぐりのため)				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632
	なめし	こめ・むぎ・ごま・さとう		あおな	
	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		
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ		
11日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680
	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・でんぶん	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 なっとう		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はねぎ なっとう	
14日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592
	ごはん	こめ・むぎ			
	はるまき	あぶら・さとう・こむぎこ	はるさめ・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・にんにく・しいたけ	
	こんにゃくサラダ ちゅうかコーンスープ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま でんぶん		キャベツ・きゅうり・にんじん とうふ・たまご たまねぎ・ほししいたけ・とうもろこし・はねぎ	
15日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	カレーピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	にんじん・たまねぎ・えだまめ	
	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・グリーンピース	
	しめじスープ		つくね	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
16日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689
	だいずわかめごはん	あぶら・こめ・むぎ・ごま	だいず・わかめ		
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	ししゃも		
	ドレッシングあえ けんちんじる	さとう・あぶら こんにゃく・じゃがいも・でんぶん	チーズ とりにく・とうふ	にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
17日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662
	ごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぶん	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・はねぎ	
	パンサンスー	さとう・ごまあぶら・ごま	はるさめ・ハム	きゅうり・にんじん	
	にらたまスープ ニューサマーオレンジ	でんぶん	たまご	たまねぎ・にら ニューサマーオレンジ	

18日から31日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - 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> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
♡ ぶるさときゅうしょく ♡ みしまのしょくざい: みしまじゃがとつと (じゃがいも・こまつな)、キャベツ、たまねぎ、こまつな					
18日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	ごはん	こめ・むぎ			
	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	こまつな	
	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		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・こまつな	
	いちごみるくデザート	さとう	ぎゅうにゅう	いちご	
21日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			
	やきつくね		つくね	キャベツ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・いんげん	
	かきたまみそしる		たまご・みそ	たまねぎ・こまつな	
22日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・あぶらさとう・ごまあぶら	だいず・さわら	ぶるね・にんにく・ぶるね トマトピューレ・はねぎ	
	さんしょくあえ	ごまあぶら・さとう・ごま		キャベツ・にんじん・きゅうり	
とうふとチンゲンツァイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	たまねぎ・チンゲンツァイ		
23日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		692
	かれーうどん (うどん)	うどん			
	(カレーじる)	カレールウ	ぶたにく・なるとヌキムミルク・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	たまねぎ・ぶるね	
	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・ごま		にんじん・きゅうり	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう	かたくちいわし			
24日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	ごはん	こめ・むぎ			
	ぶくめに	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・いんげん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	にくだんごのスープ		つくね・はるさめ	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ だいこん・はねぎ	
	こんぶのつくだに	さとう・ごま	こんぶ		
ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ		
25日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまかぼすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	かぼす・レモン	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリーゼリー	
28日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582
	ごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・いんげん	
	おひたし		かつおけずりぶし	キャベツ・こまつな	
	みそしる		みそ・あぶらあげ・とうふ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	れいとうみかん			れいとうみかん	
29日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおこうじやき	ごま	さけ		
	あおなとひじきのびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	ほししいたけ・こまつな	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	
30日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・とうふ・えび	ぶるね・にんにく・にんじん ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
ミルクプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう			
31日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	ごはん	こめ・むぎ			
	あじフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たまご・あじ		
	ごまソース	さとう・ごま			
	むしキャベツ			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		

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21回の予定です。

- ・9日(火)は、1年生から4年生は遠足のため給食がありません。
- ・11日(木)は、6年生となかよし6年生は韮山めぐりのため給食がありません。

### 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

