



5月 こんだてよていひょう

2009

三島市立東小学校

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)
			牛 乳	おもにからだを つくるもの(赤)	おもにねつやちからの もとになるもの(黄)	おもにからだのしょうしを ととのえるもの(緑)	
1	金	ドライカレー ポテトスープ フルーツ		だいず ぎゅうにく とりにく スキムミルク こなチーズ ベーコン	じこう むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ フルーツ	608
7	木	チーズバーガー (にこみハンバーグ・スライスチーズ) キャベツのソテー コーンスープ		スライスチーズ ぶたにく スキムミルク こなチーズ	さとう あぶら バター	にんじん キャベツ たまねぎ コーン ほうれんそう	606
8	金	おやこどん みそしる フルーツゼリー		とりにく たまご みそ とうふ わかめ	むぎ さとう ふ	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ パインかん みかんかん	610
11	月	むぎごはん とうふのチリソース はるさめサラダ		ぶたにく とうふ えび ハム	むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	にんにく ふるね にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ きゅうり	596
12	火	むぎごはん にくじゃが みそしる フルーツ のりのつくだに		ぶたにく なまあげ みそ わかめ のりのつくだに	むぎ じゃがいも さとう しらたき	にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ フルーツ	588
13	水	チャンポンめん しゅうまい じゃがいものちゅうかサラダ フルーツ		ぶたにく ほたてがい えび かまぼこ	あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ふるね にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ	631
14	木	じゃこめし あげだしとうふのやさいあんかけ みそしる フルーツ		ちりめんじゃこ ハム あげだしとうふ みそ あぶらあげ わかめ	じこう むぎ あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ えのきだけ さやえんどう だいこん ねぎ フルーツ	609
15	金	むぎごはん あじのフライ ごまあえ とんじる		あじ たまご ぶたにく とうふ みそ	むぎ パンこ あぶら さとう じゃがいも ごま こんにやく	ほうれんそう はくさい ごぼう にんじん だいこん ねぎ	647
18	月	むぎごはん すぶた ワンタンスープ フルーツ		ぶたにく わかめ	むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも わんたんのかわ	ふるね ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン パインかん はくさい フルーツ ねぎ	608
19	火	むぎごはん さばのこうみやき スナッフえんどうのソテー けんちんじる フルーツ		さば とりにく とうふ	むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぷん こんにやく さといも	にんにく ふるね なら ねぎ たまねぎ スナッフえんどう フルーツ ごぼう だいこん にんじん	597
20	水	ソフトめん カレーソース とりにくとやさいのサラダ フルーツ		ぶたにく こなチーズ ぎゅうにく ささみ スキムミルク	あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ふるね にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり こまつな フルーツ	617
21	木	グリーンピースごはん ちくわのいそべあげ やさいのピーナッツあえ えのきのスープ		ちくわ たまご あおりの	じこう むぎ さとう こむぎこ ピーナツ でんぷん あぶら	グリーンピース たまねぎ キャベツ ねぎ ほうれんそう えのきだけ	599
22	金	ビビンバ わかめスープ プルーンヨーグルト		ぎゅうにく たまご みそ わかめ プルーンヨーグルト	むぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら	にんにく キャベツ ぜんまい にんじん たまねぎ ほうれんそう なら	672
25	月	しょくパン メキシカンビーフソテー やさいスープ フルーツ		ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ベーコン	パター あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ グリーンピース フルーツ	660
26	火	ごもくたきこみごはん だいずコロケ にびたし とうふとチンゲンサイのスープ		とりにく あぶらあげ ベーコン とうふ	じこう むぎ あぶら だいず	にんじん ほうれんそう はくさい コーン こまつな チンゲンサイ グリーンピース	640
27	水	むぎごはん やしししゃも ごもくまめ みそしる いちごミルクデザート		ししゃも みそ だいず とりにく	むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん グリーンピース たまねぎ ねぎ	658
28	木	むぎごはん オムレツのやさいあんかけ みそしる そらまめのしおゆで アーモンドカル		たまご ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにく とうふ	むぎ さとう でんぷん	ピーマン にんじん たまねぎ しめじ そらまめ チンゲンサイ	621
29	金	むぎごはん かつおのいそふうみ ちゅうかいため みそしる フルーツ		かつお あおりの とうふ みそ	むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ふるね たけのこ チンゲンサイ こまつな フルーツ	578

初夏の味覚・そら豆には元気の素がいっぱい!!

そら豆の由来

日本には天平8年(736年)、
聖武天皇の時代に
インドの僧、菩提僊那が
中国を経て来日したときに
行基に伝えました。

そら豆の栄養

主な成分はたんぱく質とでんぷんですが、ビタミンB₁、B₂、C、
鉄分、亜鉛、カルシウム、カリウムなども豊富に含まれる食材です
特にビタミンB₂は豆類の中では多く含まれ、子どもの成長を促して、
健康な皮膚を維持してくれる大事な栄養成分です。

