



こんだてよていひょう

三島市立西小学校

ひにち	こんだて	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	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
7日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		705 29.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぶん・さとう・カシューナッツ・あぶら	さわら	しょうが・えのき・ねぶかねぎ・レモンかじゅう	
	こまつなのおかか		かつおけずりぶし	こまつな・にんじん・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
8日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684 26.1
	あげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも・さとう	ぶたにく・ウインナー・だいず	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	フルーツカクテル	さとう		みかん・パイン・もも	
9日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		707 22.7
	ハヤシライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	ハヤシライス(ルウ)	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも・さとう	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ(アーモンドいり)	あぶら・さとう・アーモンド	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
10日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557 22.2
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ・あぶら		グリーンピース	
	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			こまつな・コーン・キャベツ	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
13日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 24.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	こんぶのつくだに	さとう・みずあめ・ごま	こんぶ		
	ふくめに	さとう・じゃがいも・こんにやく	とりにく・なまあげ・だいず	たけのこ・にんじん・えだまめ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		みそ・わかめ・とうふ	えのき・はねぎ	
14日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 22.7
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	グリーンピース・たまねぎ・ごぼう	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ	キャベツ・えだまめ・きゅうり・コーン・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
15日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 25.5
	げんきどん(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	げんきどん(く)	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		みそ・とうふ・わかめ	えのき・たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
16日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662 23.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	たちうおフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たちうお		
	ソース	さとう		キャベツ・こまつな	
	ごまあえ	ごま・さとう			
	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・しめじ・にんじん・だいこん・はねぎ	
17日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		539 22.9
	ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ	ぶたにく	こまつな	
	ねぎみそパオズ	こむぎこ・でんぶん・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ	ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・チンゲンサイ・にんじん	
	たまごスープ	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・パセリ	

☆おしらせ☆

5月14日(火):4年1組は「みしま巡り」のため、給食はありません。
5月15日(水):4年2組は「みしま巡り」のため、給食はありません。

*20日から31日は、裏面をみてください。



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月をはじめの午の日」(端は、物事のはじまりという意味)のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくるんだ「かしまち」があります。かしの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄(家が代々続いていく)」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。



ひにち	こんだて	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	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
20日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		693 24.5
	コーンライス	こめ・むぎ・バター		コーン	
	とりのごまソース	あぶら・さとう・でんぷん・こむぎこ・ごま	とりにく	しょうが・にんにく・トマト	
	むしキャベツ			キャベツ・にんじん・ピーマン	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
21日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642 28.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのマスタードやき	ばんこ・マヨネーズ	さけ		
	ひじきのいために	さとう・あぶら・ごま	だいず・ひじき・とりにく	にんじん・えだまめ	
	くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
22日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659 24.1
	カレーうどん(ひらうどん)	こむぎこ			
	カレーうどん(しる)	こむぎこ・あぶら・さとう	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	
	さくらえびしゅうまい	こむぎこ・でんぷん・ねぎあぶら・さとう	すけそうだら・さくらえび・だいず	たまねぎ	
	カリカリポテト	じゃがいも・あぶら			
23日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		556 22.8
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	でんぷん・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・しいたけ・ほうれんそう・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
	ワンタンスープ	ごまあぶら・ワンタンのかわ	ベーコン・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
24日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549 22.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	やしやししゃも		ししゃも		
	あおなとひじきのにびたし みそしる	あぶら	ひじき・あぶらあげ みそ・とうふ	しいたけ・こまつな えのき・キャベツ・たまねぎ・はねぎ	
27日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 22.4
	ピピンバ(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	ピピンバ(にくいため・みそ)	ごまあぶら・さとう・ごま	ぎゅうにく・みそ	にんにく・ぜんまい	
	ピピンバ(ナムル)	ごまあぶら・ごま		キャベツ・こまつな	
	ピピンバ(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
28日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 26.9
	ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろ	たけのこ・しいたけ・えだまめ	
	カラフルたまごやき	バター・さとう・マヨネーズ	たまご・ウィンナー・ダイスチーズ	たまねぎ・コーン・にんじん・ピーマン	
	こふきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		とりにく	たまねぎ・えのきたけ・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ	
29日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 26.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	さつまあげ・ぶたにく・こんぶ	きりほしだいこん・にんじん・キャベツ	
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
30日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		533 19.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	がんものにつけ	さとう・あぶら	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		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・さとう	かたくちいわし		
31日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658 23.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	なっとう		だいず		
	みそしる		みそ・わかめ	えのき・だいこん・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	

* 今月の給食は19回の予定です。献立は変更する場合があります。



☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立西小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

