



# 5月 こんだて よてい ひょう

平成31年度 三島市立南小学校

日	牛乳	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 たんぱく質 g
			<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</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</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>からだちようし ととの</small>	
7 火		5月7日は給食がありません				
8 水	○	ごはん ハヤシライス ビーンズサラダ アーモンドこざかな	こめ むぎ バター こむぎこ あぶら ジャがいも さとう ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにく チーズ だいず こざかな	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり コーン	674 22.9
9 木	○	ごはん おやこどんのぐ わかたけみそしる きよみオレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	とりにく たまご みそ あぶらあげ	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース たけのこ ジャがいも にんじん こまつな きよみオレンジ	620 24.1
10 金	○	ごはん さかななどだいずのみそソースあえ きゅうりのすづけ すましじる	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう アーモンド ごまあぶら さとう	さわら だいず みそ とうふ わかめ	しょうが きゅうり にんじん えきたけ はねぎ にんじん たまねぎ	652 25.2
13 月	○	ごはん なまあげのごもくに ワンタンスープ セミノール	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ ごまあぶら	ぶたにく なまあげ みそ わかめ	しょうが しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ にんじん ねぶかねぎ セミノール	603 25.6
14 火	○	ごはん ししゃものたつたあげ おひたし にくじゃがに	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ししゃも かつおぶし ぶたにく	キャベツ ほうれんそう にんじん にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	628 25.4
15 水	○	うどん カレーなんばん うずらのたまご くきわかめのサラダ	うどん あぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう	とりにく なるたまき あぶらあげ うずらのたまご くきわかめ	たまねぎ にんじん しいたけ にんじん ねぶかねぎ キャベツ コーン にんじん	599 25.1
16 木	○	たけのこごはん こえびとカシューナッツのからあげ はくさいのみそしる	こめ むぎ カシューナッツ ジャがいも あぶら	あぶらあげ だいず こえび あぶらあげ とうふ	にんじん しいたけ たけのこ にんじん はくさい しめじ はねぎ	620 25.3
17 金	○	ふるさときゅうしよくの日				
	○	ごはん さばのカレーチーズやき みしまのこまつなのびたし なまあげのそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	さば チーズ なまあげ みそ	こまつな にんじん しめじ はねぎ にんじん	584 27.2

## 朝ごはんは大切なエネルギー

重要!!

。。。朝ご飯をしっかりと食べて、運動会の練習に耐えましょう！。。。

朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態になっています。朝食をぬくと、昼食までエネルギーが補給されないで、力が出なかつたり、授業に集中できなかつたりします。また、運動会の練習も本格的になり運動量も増えています。朝ごはんをしっかりと食べて、登校するようにしましょう。

## どんな朝食がいいの!?

ふだんの朝食は、黄・赤・緑の食品がそろっていますか？ 主食、主菜、副菜、汁物をそろえるのが理想的ですが、まずはふだん食べている朝食にプラス1品をして、栄養のバランスを整えてみましょう。



体づくりは  
バランスのよい  
食事から!

黄の食品  
主食

赤の食品  
主菜

緑の食品  
副菜・汁物

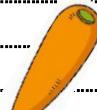
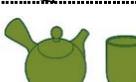
+

+

ご飯、パン、めん類、など

魚料理、肉料理、卵料理、など

野菜のみそ汁、野菜スープ、サラダ、果物、など

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - kcal たんぱく質 g
			<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</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</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>からだ ちようし ととの</small>	
20月	○	ごはん	こめ むぎ			601 22.5
		がんもどきのにつけ	さとう	がんもどき		
		ツナサラダ	さとう	ツナ	キャベツ こまつな あかピーマン	
		とんじる	じゃがいも	とうふ みそ ぶたにく	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	
		こんぶのつくだに	さとう ごま	こんぶ		
21火	○	ごはん	こめ むぎ			582 21.5
		あじのフライ	あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま	あじ		
		むしキャベツ もやしのみそしる		あぶらあげ みそ とうふ	キャベツ にんじん にんじん たまねぎ もやし こまつな	
22水	○	ごはん	こめ むぎ			655 24.0
		にこみハンバーグ	さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム	
		やさいソテー	バター 		キャベツ ほうれんそう コーン あかピーマン	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	
23木	○	ごはん	こめ むぎ			640 25.1
		いかのさらだあげ	でんぷん あぶら	いか 		
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		にんじん キャベツ	
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース	
24金	○	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		671 23.8
		カラフルたまごやき	バター マヨネーズ さとう	たまご ベーコン	たまねぎ コーン にんじん ピーマン	
		にくだんごのスープ	はるさめ	ウインナー チーズ	グリーンピース	
		フルーツあえ	さとう	とりにく	にんじん しいたけ だいこん はねぎ もも なし みかん	
27月	○	ごはん	こめ むぎ			617 27.5
		さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	
		きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう でんぷん ごま	あぶらあげ	にんじん しいたけ こんにゃく きりぼしだいこん さやいんげん	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	
28火	○	ごはん	こめ むぎ			585 25.6
		チンジャオロース	あぶら じゃがいも	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ	
		わかめスープ	さとう でんぷん ごまあぶら		にんじん ピーマン はねぎ	
		ブルーヨーグルト	ごまあぶら さとう	わかめ ヨーグルト	たまねぎ えのきたけ たけのこ こまつな ブルー	
29水	○	ごはん	こめ むぎ			614 25.6
		マーボーどんのぐ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ みそ だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	
		はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム 	しいたけ たけのこ はねぎ	
		ニューサマーオレンジ			きゅうり にんじん だいずもやし ニューサマーオレンジ	
30木	○	ツナごはん	こめ むぎ	ツナ	にんじん たけのこ しいたけ	582 24.3
		ちくわのおちゃてんぷら	こむぎこ あぶら 	ちくわ たまご	グリーンピース	
		こふきいも	じゃがいも		せんちゃ	
		とうふのみそしる		とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん にんじん しめじ はくさい こまつな	
31金	○	うんどうかい おうえん こんだて 				595 24.3
		パン	パン			
		チキン“カツ”バーガー	でんぷん あぶら さとう ごま	とりにく		
		さっぱりサラダ	さとう		キャベツ にんじん	
		イタリアンスープ	マカロニ	ベーコン あさり	たまねぎ にんじん トマト セロリー	

☆南小学校のホームページに給食を紹介しています。ぜひご覧ください

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。  
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。



三島市立南小学校 検索

