



# 5月 こんだて よてい ひょう

令和3年度 三島市立南小学校

日にち	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>		
6月	○	ごはん ハヤシライス ビーンズサラダ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう ごまあぶら さとう	ぎゅうにく こなチーズ だいず かんてん	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 とうもろこし ブルーベリー	681 20.3	
7月	○	ごはん ホキのこめこおちゃフライ おひたし みそしる	こめ むぎ こめこ じゃがいも	ほき あぶらあげ みそ わかめ	せんちゃ こまつな キャベツ とうもろこし だいこん はねぎ	552 20.2	
10月	○	ごはん なまあげのごもくに わんたんスープ のりふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん わんたん ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく なまあげ みそ わかめ のり	たまねぎ ほししいたけ にんじん さやいんげん にんじん キャベツ はねぎ	604 26.3	
11月	○	ごはん こまつなぶたどんのく みそしる フルーツあんぱんプリン	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも みずあめ	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ とうにゅう	たまねぎ たけのこ こまつな はねぎ もも あんず りんご	657 28.3	
12月	○	うどん カレーなんばん ぎょうざ ちゅうかサラダ	うどん あぶら カレーウ でんぷん こむぎこ ごまあぶら さとう	とりにく なんと あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ ほししいたけ にんじん はねぎ キャベツ たまねぎ いら キャベツ きゅうり とうもろこし	638 25.0	
13月	○	なめし ししゃもフライ きんぴら みそしる	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	かつおぶし ししゃも さつまあげ とうふ みそ わかめ	きょうな だいこんのは ひろしまな ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しめじ はねぎ	623 21.8	
14月	○	ごはん がんものにつけ ツナサラダ とんじる こんぶのつくだに	こめ むぎ さとう さとう ごま こんにゃく じゃがいも さとう ごま	だいず ひじき まぐろ ぶたにく とうふ みそ こんぶ	にんじん ごぼう キャベツ こまつな ごぼう にんじん だいこん はねぎ	601 22.3	
17月	○						539 26.3
		ごはん	こめ むぎ		にんじん		
		さけのキャロットやき	マヨネーズ パンこ	さけ	キャベツ にんじん しめじ		
		キャベツのにびたし	さとう	とうふ	たまねぎ チンゲンサイ		

## 朝ごはんは大切なエネルギー



。。。朝ご飯をしっかりと食べて、運動会の練習に励みましょう！。。。

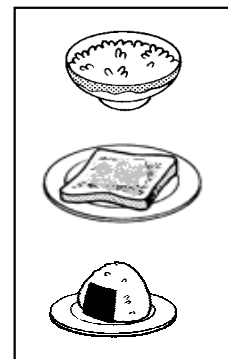
朝起きた時は、脳も体もエネルギーが不足した状態になっています。朝食をぬくと、昼食までエネルギーが補給されないのので、力が出なかつたり、授業に集中できなかつたりします。また、運動会の練習も本格的になり運動量も増えています。朝ごはんをしっかりと食べて、登校するようにしましょう。  
**どんな朝食がいいの!?**

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。



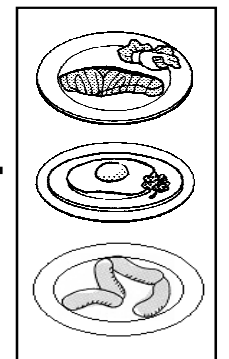
体づくりは  
バランスのよい  
食事から!

黄の食品  
主食



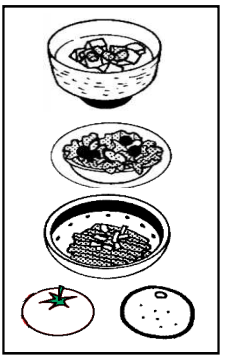
ご飯、パン、めん類、など

赤の食品  
主菜



魚料理、肉料理、卵料理、など

緑の食品  
副菜・汁物



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人分 - 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>しょくひ</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 ちょうし ととの</small>	
18 火	○	ごはん チンジャオロース わかめスープ かこうこざかな	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく わかめ いわし	たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ	601 22.5
19 水	○	ロールパン ハンバーグ(ケチャップソース) むしキャベツ イタリアンスープ かたぬきチーズ	パン さとう ごま マカロニ	スキムミルク(パン) ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト	620 27.8
20 木	○	さくらごはん さわらのレモンしょうゆあえ おひたし すましじる	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	さわら だいず かつおぶし とうふ わかめ	ねぶかねぎ レモンかじゅう キャベツ こまつな にんじん にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	646 29.2
21 金	○	ごはん ポークカレー うすらのたまご フレンチサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら さとう	ぶたにく とうにゅう うすらたまご ハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	663 25.5
24 月	○	わかめごはん あつやきたまご ごまあえ みそしる	こめ むぎ さとう あぶら ごま さとう じゃがいも	わかめ たまご なまあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん にんじん はねぎ	572 20.2
25 火	○	ごはん とうふのチリソースどんのぐ とりにくとキャベツのちゅうかさサラダ とうにゅうプリン	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ とりにく とうにゅう	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	680 24.0
26 水	○	ごはん とりにくのからあげ おひたし みそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも	とりにく みそ わかめ	しょうが にんにく こまつな キャベツ とうもろこし だいこん はねぎ	611 21.6
27 木	○	ごはん おやこどんのぐ みそしる	こめ むぎ さとう	とりにく たまご とうふ みそ	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース だいこん にんじん えのきたけ はねぎ	577 22.8
28 金	○	ごはん いわしのしょうがに くきわかめのきんぴら みそしる	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごま	いわし くきわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん さやいんげん キャベツ はねぎ	570 21.5
31 月	○	チキンピラフ ツナサラダ やさいスープ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら あぶら さとう あぶら	とりにく まぐろ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい パセリ	539 20.6

☆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



🔍 三島市立南小学校 検索

※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。

