



5がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに体をつくるものになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>からだちようしとどの しよくひん</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	
6 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	605 kcal 18.4 g 18.3 g 1.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ハヤシライス	ぎゅうにく・だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ・トマト(かんづめ)・にんじん にんにく・しょうが	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	
	グリーンサラダ		キャベツ・きゅうり・こまつな・とうもろこし	あぶら・さとう	
	くだもの		きよみオレンジ		
7 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	579 kcal 22.1 g 17.6 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらのやさいあんかけ				
	たらのフライ	たら		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	やさいあん		えのきたけ・たけのこ・しめじ・さやんげん にんじん	でんぷん・あぶら・さとう	
	ごまあえ		キャベツ・こまつな・にんじん	ごま・さとう	
みそしる	とうふ・みそ・あぶらあげ・わかめ	たまねぎ・はねぎ			
10 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	577 kcal 27.4 g 15.0 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのさいきょうやき	さけ・みそ		さとう	
	あおなのアーモンドあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	アーモンド・さとう	
	けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにやく・でんぷん	
	くだもの		ニューサマーオレンジ		
11 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	578 kcal 26.4 g 21.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのこうみやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	
	ひじきのいために	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	ごま・あぶら・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	なめこ・はねぎ		
12 (水)	うどん			こむぎこ	639 kcal 24.8 g 20.1 g 3.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カレーうどんつけじる	とりにく・かまぼこ	たまねぎ・はねぎ・にんじん・ほししいたけ	カレールウ	
	しらすいりシューマイ	たら・しらす・だいずこ	たまねぎ・しょうが	こむぎこ・さとう	
	じゃがいものちゅうかサラダ		きゅうり・とうもろこし・にんじん	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう	
13 (木)	たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ	こめ・むぎ	578 kcal 23.6 g 18.0 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのおちゃあげ	ちくわ・たまご	せんちゃ	こむぎこ・あぶら	
	マカロニサラダ	ハム	キャベツ・とうもろこし・きゅうり・にんじん	マヨネーズ(たまご不使用)・マカロニ あぶら・さとう	
	すましじる	とうふ・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
14 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	655 kcal 25.8 g 26.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのこうみあえ	さわら・だいず	にら・にんにく	カシューナッツ・でんぷん・あぶら ごまあぶら・さとう	
	さんしょくあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	ごま・さとう	
	みそしる	みそ・くきわかめ	たまねぎ・はねぎ		
17 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	530 kcal 21.7 g 16.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		さとう	
	ビーンズサラダ	だいず	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・えだまめ	ごまあぶら・さとう	
	とんじる	とうふ・みそ・ぶたにく	だいこん・ごぼう・はねぎ・にんじん	じゃがいも・こんにやく	
18 (火)	ビビンバ				608 kcal 25.9 g 25.6 g 2.8 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	にくいため	ぎゅうにく・みそ	ぜんまい・たけのこ・にんにく・しょうが	ごま・ごまあぶら・あぶら・さとう	
	ナムル		もやし・こまつな・にんじん	ごま・ごまあぶら	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
わかめスープ	ベーコン・わかめ	たまねぎ・えのきたけ・パセリ	あぶら		

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだちようし ととの 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>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
19 (水)	セルフホットドッグ				638 kcal 26.5 g 28.7 g 3.3 g
	コッペパン	だっしふんにゆう		こむぎこ・ショートニング・さとう	
	フランクフルト	ぶたにく			
	ごまいりけチャップソース			ごま・さとう	
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	キャベツソテー		キャベツ・こまつな・にんじん	あぶら	
	クラムチャウダー	ぎゅうにゆう・あさり・チーズ だっしふんにゆう・しろはなまめ	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	
20 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	506 kcal 19.3 g 15.6 g 1.9 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	やしししゃも	ししゃも			
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり・にんじん	じゃがいも・さとう マヨネーズ(たまご不使用)	
	みそしる	とうふ・みそ・くきわかめ・あぶらあげ	キャベツ・はねぎ		
21 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	629 kcal 21.4 g 19.3 g 1.7 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが ほししいたけ	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう	
	みそしる	なまあげ・みそ・くきわかめ	だいこん・はねぎ		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
24 (月)	おやこどん				607 kcal 26.3 g 16.5 g 2.5 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	おやこどんのぐ	たまご・とりにく・かまぼこ	たまねぎ・たけのこ・しめじ・にんじん グリーンピース・ほししいたけ	さとう	
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	みそしる	とうふ・みそ・わかめ・あぶらあげ	はくさい・はねぎ		
	なつみかんゼリー		なつみかん		
25 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	624 kcal 23.7 g 21.0 g 2.2 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	あじフライ	あじ・たまご		パンこ・こむぎこ・あぶら・ごま	
	ごまいりソース			ごま・さとう	
	にびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・えのきたけ		
	ぐだくさんみそしる	みそ	だいこん・はねぎ・にんじん	さつまいも	
26 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	615 kcal 17.8 g 20.9 g 1.9 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	かんしょみしまコロッケ	とうにゆう・だいずこ		さつまいも・あぶら・こむぎこ・こめこ	
	ごもくきんびら	とりにく	ごぼう・にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごま・さとう・あぶら	
	つみれじる	とうふ・みそ・いわし・だいずこ・たら	だいこん・はねぎ	でんぷん・さとう	
27 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	547 kcal 26.9 g 18.6 g 2.4 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	さばのカレーチーズやき	さば・チーズ			
	あおなのソテー	ハム	こまつな・たまねぎ・とうもろこし	あぶら	
	やさいスープ	今しか食べられない旬の味♪	キャベツ・たまねぎ・にんじん		
28 (金)	グリーンピースごはん		グリーンピース	こめ・むぎ	532 kcal 20.6 g 15.2 g 3.0 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく・だいずこ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	
	おひたし	かつおけずりぶし	キャベツ・こまつな・とうもろこし		
	みそしる	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	

あじは今が旬！
小骨がのどにささりやすいので
よくかんで食べましょう。



新茶の美味しい季節です



新茶は、名の通りその年の最初に摘まれたお茶の新芽のことをいいます。
静岡県のお茶の場合、「♪夏も近づく八十八夜～」の歌でも知られるように4月下旬から5月初旬頃、立春から数えて八十八日目前後に最も新茶の茶摘みが盛んに行われています。
今年のお八十八夜は5月1日です。この時期に摘まれた新茶は香りが高く風味が豊かです。



～運動会にむけて～

食事・睡眠を大切に！



運動会当日に良いパフォーマンスをするために、食事や睡眠など毎日の生活習慣に気をつけましょう。食えることや寝ることも大切なトレーニングです。栄養バランスのとれた食事をとり、夜は早く寝て体を休めましょう。

