


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
		〈きいろのなかま〉 おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	〈あかのなかま〉 おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	〈みどりのなかま〉 おもにからだの調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
1 (火)	八十八夜献立 はちじゅうはちやこんだて	5月2日は八十八夜です。この時期に摘み取られたお茶は栄養が特にたっぷり含まれます。三島茶を使った竹輪の緑茶揚げを作ります。			572 kcal 23.2 g 16.8 g 3.2 g
	グリーンピースごはん(むぎいり)	★こめ・むぎ		グリーンピース	
	牛乳		★ぎゅうにゅう		
	ちくわのりよくちやあげ	☆こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご	★りよくちや	
	ポテたまめサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら	だいず	ぎゅうり	
	みそしる		みそ・あさり・☆あぶらあげ	キャベツ・★はねぎ	
ミニトマト			★ミニトマト		
2 (水)	こどもの日献立 ひ こんたて	5月5日はこどもの日。給食でもみなさんの健やかな成長をお祝いします。			567 kcal 24.2 g 11.7 g 2.3 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ハンバーグ	パンこ	☆とりにく・☆ぶたにく	たまねぎ・しょうが	
	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	
	おろしソース			だいこん	
わかたけじる		☆とうふ・かまぼこ・わかめ	たけのこ・はねぎ		
かしわもち	こめ	あずき			
7 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			644 kcal 26.8 g 22.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	あぶら・でんぷん	☆なまあげ・☆ぶたにく・みそ	さやいんげん・にんじん・☆ほししいたけ しょうが	
	みそしる		みそ・くきわかめ	たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ	
	みしまちやのむしぼん	こむぎこ・あぶら	たまご・とうにゅう	★りよくちや	
8 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			648 kcal 21.3 g 18.9 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも・☆こむぎこ・バター・あぶら	☆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 グリーンピース・にんにく・しょうが	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら	だいず	ぎゅうり・キャベツ・とうもろこし・えだまめ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
9 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			565 kcal 29.4 g 15.3 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さけのしおこうじやき		さけ		
	あおなのアーモンドあえ	アーモンド		★こまつな・キャベツ・にんじん	
	はるやさいのとんじる		☆ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・にんじん	
ヨーグルト		ヨーグルト	★はねぎ		
10 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			611 kcal 25.7 g 16.1 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	おやこどん		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	
	みそしる		☆とうふ・みそ・くきわかめ	だいこん・★はねぎ	
なつみかんゼリー			あまなつみかん		
11 (金)	チリビーンズドッグ				585 kcal 29.0 g 24.7 g 3.0 g
	コッパン	☆こむぎこ・ショートニング	だっしふんにゅう		
	チリビーンズ	あぶら	☆ぎゅうにく・とりにく・だいず ウィンナー	たまねぎ・トマトピューレ・にんにく しょうが	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	きのこスープ	でんぷん	★ぎゅうにゅう・ベーコン・しろはなまめ だっしふんにゅう	たまねぎ・たもぎだけ・ほうれんそう・しめじ	
あおなのジャコサラダ	アーモンド・ごまあぶら	ちりめんじゃこ	キャベツ・★こまつな・にんじん		
14 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			662 kcal 22.0 g 20.3 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・でんぷん・あぶら	☆ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ☆ほししいたけ・しょうが	
	はるさめサラダ	はるさめ・ごま・ごまあぶら		キャベツ・ぎゅうり・とうもろこし・にんじん	
	みそしる		☆とうふ・みそ	たまねぎ・★こまつな・えのきだけ	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま	かたくちいわし			
15 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			625 kcal 22.1 g 19.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら コーンフラワー・ライむぎこ	ししゃも		
	ひじきのいために	ごま・あぶら	だいず・さつまあげ・☆ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
くだもの			ニューサマーオレンジ		
16 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			561 kcal 16.7 g 19.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	あぶら	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ポークハム・ヨーグルト	ぎゅうり・にんじん	
	みそしる		わかめ・みそ	だいこん・★こまつな	
くだもの			きよみオレンジ		

※食材の☆印は県産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

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
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	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>	
	ふるさと給食の日献立	みしまし <small>そだ</small> <small>つか</small> <small>かんしよ</small> <small>かんしよ</small> 三島市で育ったさつまいもを使った甘藷みしまコロッケです。「甘藷」とはさつまいものことをいいます。			
17 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かんしょみしまコロッケ ほうれんそうソテー にくだんごスープ	★こめ・むぎ ★さつまいも・あぶら・こむぎこ こめこ バター・あぶら はるさめ・でんぶん・パンこ	 ★ぎゅうにゅう とうにゅう・だいすこ とりにく・だいす	 ほうれんそう・たまねぎ・エリンギ だいこん・たまねぎ・★はねぎ	567 kcal 16.8 g 19.0 g 1.8 g
18 (金)	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース おこのみまめ(のりしお) もやしとコーンのちゅうかあえ	☆こむぎこ じゃがいも・カレールウ・あぶら でんぶん・あぶら ごまあぶら	 ★ぎゅうにゅう ☆ぎゅうにく・だっしぶんにく・チーズ しろいんげんまめ・あおのり ポークハム	 たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく・しょうが ☆もやし・とうもろこし・きゅうり	695 kcal 26.9 g 23.6 g 3.8 g
21 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじフライ むしキャベツ ごまソース ぐだくさんじる	★こめ・むぎ パンこ・☆こむぎこ・あぶら・ごま ごま こんにゃく	 ★ぎゅうにゅう あじ・たまご 	 キャベツ だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	593 kcal 23.9 g 20.5 g 2.1 g
22 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう カラフルたまごやき オーロラソース キャベツのソテー ポテトスープ	★こめ・むぎ バター マヨネーズ あぶら じゃがいも・あぶら	 ★ぎゅうにゅう たまご・チーズ・ウィンナー・ベーコン ★ぎゅうにゅう ベーコン	 たまねぎ・とうもろこし・にんじん・グリーンピース キャベツ・★こまつな・にんじん たまねぎ・★はねぎ	602 kcal 22.7 g 22.5 g 2.1 g
23 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ピビンパのぐ にくいため いりたまご ナムル チンゲンサイのスープ	★こめ・むぎ ごま・ごまあぶら・あぶら あぶら ごま・ごまあぶら	 ★ぎゅうにゅう ☆ぎゅうにく・みそ たまご ☆とうふ・ベーコン・ナルト	 ぜんまい・☆たけのこ・にんにく・しょうが ★こまつな・☆もやし・にんじん チンゲンサイ	675 kcal 28.8 g 28.0 g 2.5 g
24 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのみそソースあえ おひたし にらたまスープ	★こめ・むぎ じゃがいも・カシューナッツ・でんぶん あぶら・ごま でんぶん	 ★ぎゅうにゅう さわら・みそ ちくわ ☆たまご	 たまねぎ・しょうが キャベツ・★こまつな・にんじん たまねぎ・えのきだけ・にら	678 kcal 27.3 g 25.0 g 2.5 g
25 (金)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう さくらえびいりシューマイ ツナのあえもの ワンタンスープ	★こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら こむぎこ・でんぶん・あぶら わんたんのかわ(こむぎこ)・ごまあぶら	☆ぶたにく ★ぎゅうにゅう たら・ぶたにく・さくらえび・だいす ほたて まぐろあぶらづけ とりにく・わかめ	 たまねぎ・キムチ・グリーンピース たまねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし ☆もやし・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	581 kcal 25.4 g 19.9 g 2.9 g
28 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのチリソース じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	★こめ・むぎ ごまあぶら・あぶら じゃがいも・ごま・ごまあぶら	 ★ぎゅうにゅう ☆とうふ・とりにく・だいす	 トマトピューレ・☆たけのこ・★はねぎ にんじん・にんにく・しょうが きゅうり・とうもろこし・にんじん ニューサマーオレンジ	608 kcal 20.3 g 15.9 g 2.1 g
29 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき きりほしだいこんのサラダ もずくスープ	★こめ・むぎ ごま・ごまあぶら ごまあぶら	 ★ぎゅうにゅう さば もずく・とりにく	 にんにく・しょうが きゅうり・★こまつな・きりほしだいこん たまねぎ・チンゲンサイ	540 kcal 24.1 g 17.6 g 2.0 g
30 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふくめに みそしる こんぶのつくだに くだもの	★こめ・むぎ じゃがいも・こんにゃく やきふ ごま	 ★ぎゅうにゅう とりにく・☆なまあげ みそ・わかめ こんぶ	 ☆たけのこ・にんじん・さやいんげん たまねぎ・★はねぎ メロン	562 kcal 19.9 g 13.3 g 2.5 g
31 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに にびたし みそしる	★こめ・むぎ でんぶん じゃがいも	 ★ぎゅうにゅう いわし ☆あぶらあげ ☆なまあげ・みそ	 うめ ★こまつな・キャベツ・えのきだけ ★はねぎ	553 kcal 22.6 g 19.0 g 2.1 g

※食材の☆印は県産の食材、★は三島産の食材を使用しています。