



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>しょくひん</small>	〈あかのなかま〉 おもにからだ <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
7 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			606 kcal 18.5 g 18.3 g 1.6 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 にんにく・しょうが	
	グリーンサラダ	あぶら		キャベツ・きゅうり・こまつな・とうもろこし	
	くだもの			きよみオレンジ	
8 (水)	八十八夜献立	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。今日は衣にお茶の粉を混ぜ込んだお茶フライにしました。			569 kcal 21.2 g 18.9 g 2.2 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	かますのやさいあんかけ				
	かますのこめおちゃフライ	こめこ	☆かます	☆せんちゃ	
	やさいあん	でんぶん・あぶら		えのきだけ・たけのこ・★しめじ・さやいんげん にんじん	
	ごまあえ	ごま		キャベツ・こまつな・にんじん	
みそしる		☆とうふ・みそ・☆あぶらあげ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ		
9 (木)	グリーンピースごはん	★こめ・むぎ		グリーンピース	534 kcal 20.7 g 15.2 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	てりやきハンバーグ	でんぶん	とりにく・ぶたにく・だいす	たまねぎ・しょうが・にんにく	
	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	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・★はねぎ	
10 (金)	セルフドック				633 kcal 26.3 g 28.2 g 3.1 g
	コッパン	☆こむぎこ・ショートニング	だっしふんにゅう		
	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			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	キャベツソテー	あぶら		キャベツ・★こまつな・にんじん	
13 (月)	クラムチャウダー	じゃがいも・☆こむぎこ・バター・あぶら	★ぎゅうにゅう・あさり・チーズ だっしふんにゅう・しろはなまめ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ	577 kcal 27.5 g 15.0 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		
	さけのさいきょうやき		さけ・みそ		
	あおなのアーモンドあえ		アーモンド	キャベツ・★こまつな・にんじん	
14 (火)	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぶん	☆とうふ・とりにく	だいこん・ごぼう・にんじん・★はねぎ	612 kcal 27.7 g 22.4 g 1.8 g
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	トンクドゥフ	でんぶん・あぶら・ごまあぶら	☆なまあげ・☆ぶたにく	★こまつな・にんじん・☆ほししいたけ しょうが	
15 (水)	ワンタンスープ	ワンタン(こむぎこ)・ごまあぶら	とりにく・わかめ	キャベツ・たまねぎ・にんじん	638 kcal 24.7 g 20.8 g 3.2 g
	くだもの			きよみオレンジ	
	うどん	☆こむぎこ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
16 (木)	カレーうどんつけじる	カレールウ	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	577 kcal 23.3 g 18.0 g 2.9 g
	さくらえびいりシューマイ	こむぎこ・でんぶん・あぶら	たら・ぶたにく・☆さくらえび・ほたて だいすこ	たまねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら		きゅうり・とうもろこし・にんじん	
	うどん	☆こむぎこ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
17 (金)	ふるさと給食の日献立	みしましのお茶で衣を作った、竹輪のお茶揚げです。色と香りを楽しんでほしいです。			660 kcal 25.8 g 26.0 g 2.5 g
	たけのごはん	★こめ・むぎ	☆あぶらあげ	たけのこ	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ちくわのおちやあげ	☆こむぎこ・あぶら	ちくわ・☆たまご	★せんちゃ	
	マカロニサラダ	マヨネーズ(ノンエッグ)・マカロニ・あぶら	ハム	キャベツ・とうもろこし・きゅうり・にんじん	
すましじる		☆とうふ・わかめ	たまねぎ・えのき・★はねぎ		
6年生は校外学習のため給食がありません。お弁当の準備をお願いします。	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			660 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	カシューナッツ・でんぶん・あぶら ごまあぶら	さわら・☆だいす	にら・にんにく	
	さんしょくあえ	ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそしる		みそ・くわかめ	たまねぎ・★はねぎ	

※食材の☆印は県内産の食材、★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>しょくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
20 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			532 kcal 21.8 g 16.0 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		
	ビーンズサラダ	ごまあぶら	だいず	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・えだまめ	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	☆とうふ・みそ・☆ぶたにく	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
21 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			551 kcal 27.5 g 18.8 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズ焼き		さば・チーズ		
	あおなのソテー	あぶら	ハム	★こまつな・たまねぎ・とうもろこし	
	やさいスープ			キャベツ・たまねぎ・にんじん	
22 (水)	ピビンバ	★こめ・むぎ			632 kcal 25.5 g 25.4 g 2.9 g
	むぎいりごはん		★ぎゅうにゅう		
	にくいため	ごま・ごまあぶら・あぶら	☆ぎゅうにく・みそ	ぜんまい・☆たけのこ・にんにく・しょうが	
	ナムル	ごま・ごまあぶら		☆もやし・★こまつな・にんじん	
	いりたまご	あぶら	☆たまご		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ワカメスープ	あぶら	ベーコン・わかめ	たまねぎ・えのきだけ・パセリ	
23 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			539 kcal 22.3 g 17.8 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ(ノンエッグ)	ハム	きゅうり・にんじん	
	みそしる		☆とうふ・みそ・くわかめ・☆あぶらあげ	キャベツ・★はねぎ	
24 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			629 kcal 21.6 g 19.3 g 1.8 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・あぶら・でんぷん	☆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	
	みそしる		☆なまあげ・みそ・くわかめ	だいこん・★はねぎ	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
27 (月)	おやかどん				607 kcal 26.4 g 16.5 g 2.6 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	おやかどんのぐ		☆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	
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	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	
28 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			638 kcal 25.5 g 21.6 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	あじフライ	パンこ・☆こむぎこ・あぶら・ごま	あじ・☆たまご		
	ごまいりソース	ごま			
	にびたし		☆あぶらあげ	★こまつな・キャベツ・えのきだけ	
	ぐたくさんじる	さつまいも	みそ	だいこん・★はねぎ・にんじん	
29 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			558 kcal 19.7 g 17.7 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	がんもどきのにつけ	あぶら	がんもどき(とうふ)	にんじん・ごぼう・ひじき (がんもどきにはいっています)	
	ポテトのゴマドレッシング	じゃがいも・ごま・ごまあぶら		きゅうり	
	みそしる		みそ・☆あぶらあげ	キャベツ・★こまつな	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま	かたくちいわし		
30 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			578 kcal 26.5 g 21.8 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とりのこうみやき	オリーブオイル	とりにく	にんにく	
	ひじきのいために	ごま・あぶら	さつまあげ・だいず・☆ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる		☆とうふ・みそ	なめこ・★はねぎ	
31 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			710 kcal 30.5 g 26.0 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	でんぷん・あぶら	☆とうふ・☆ぎゅうにく・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・★はねぎ・にんじん ☆ほししいたけ・にんにく・しょうが	
	いんげんまめとじゃこの あまからあげ	アーモンド・でんぷん・あぶら・ごま	いんげんまめ・ちりめんじゃこ		
	くだもの			ニューサマーオレンジ	

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。