

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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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		
7 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		662 17.7	トマト
	ハヤシライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	じゃがいも・あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・にんにく・しょうが		
	グリーンサラダ		あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・アスパラガス とうもろこし		
	なつみかんゼリー		さとう		あまなつみかん		
8 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		590 28.1	さば こなチーズ やきふ ミニトマト
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さばのカレーチーズ焼き			さば・こなチーズ			
	やさいとハムのソテー		あぶら	ハム	チンゲンサイ・キャベツ・しめじ		
	みそしる		やきふ	わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
	ミニトマト				ミニトマト		
9 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		676 21.1	トマト
	せきはん(ごましお)		こめ・もちごめ・ごま	あずき			
	ハンバーグのきのこソースかけ	とうふハンバーグ	あぶら・でんぶん・さとう	とうふ・とりにく・おから	たまねぎ・にんじん・しょうが		
		きのこソース	ごま・さとう・あぶら		エリンギ・マッシュルーム トマトピューレ		
	コーンポテト		じゃがいも・あぶら		とうもろこし・パセリ		
	すましじる			とうふ・かまぼこ	はねぎ・にんじん		
	おいおいデザート		さとう・みずあめ・あぶら	とうにゅう・だいすこ	いちご		
10 (金)	<p>☆ペア遠足☆</p> <p>給食はありません。お弁当の用意を忘れずをお願いします。</p> <p>天候不良で遠足が中止になった場合は、学校でお弁当を食べます。</p>						
13 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		577 26.7	いか こむぎこ
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	いかのこうみやき			いか・みそ	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく		
	きりぼしだいこんのごまあえ		ごま・さとう	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・こまつな・にんじん		
	すいとんじる		こむぎこ・でんぶん	とりにく・あぶらあげ	はくさい・しめじ・にんじん・はねぎ		
	くだもの				きよみオレンジ		
14 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		574 21.4	たまご
	ごもくたきこみごはん		こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース		
	あつやきたまご		さとう	たまご・かつおだし			
	おひたし			かつおぶし	キャベツ・こまつな		
	みそしる		さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ		
15 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		626 22.5	こむぎこ スキムミルク ヨーグルト ももかじゅう りんごかじゅう
	あげパン(おちゃ)		こむぎこ・ショートニング さとう・あぶら	スキムミルク	せんちゃ		
	ポトフ		じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん		
	ヨーグルトあえ		さとう	ヨーグルト・とうにゅう	みかん・もも・パイナップル・ももかじゅう りんごかじゅう・ぶどうかじゅう		
16 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		569 20.1	たまご ミニトマト
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	あげだしとうふのやさいあんかけ	あげだしとうふ	でんぶん・あぶら	とうふ			
		やさいあんかけ	あぶら・でんぶん	ハム	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ にんじん・さやいんげん		
	かきたまみそしる			たまご・わかめ・みそ	キャベツ・はねぎ		
	ミニトマト				ミニトマト		
	こんぶのつくだに		ごま・さとう	こんぶ			
17 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		628 23.0	こなチーズ
	ドライカレー	カレーごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	あぶら	ぶたにく・だいす・こなチーズ	たまねぎ・ピーマン・にんじん		
	コールスローサラダ		あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
	レモンゼリー		さとう・こなあめ		レモンかじゅう		

* 20日から31日は、裏面をご覧ください。
* 献立は、天候等により変更になることがあります。

5月2日は八十八夜です。この日に摘み取られたお茶を飲むと、一年間病気をせずに過ごせるという言い伝えがあります。実際にこの頃に摘み取られたお茶は、栄養もうまみたっぷりです。

5月5日 こどもの日

こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは、「月はじめの午の日」(端は、物事のはじまりという意味)のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに「かしわもち」があります。かしわの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄(家系が代々続いていく)」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。

5月は新しい環境に慣れて緊張がゆるみ、疲れとなってあらわれやすくなる時期です。朝昼夕の食事を規則正しくとると、生活によりリズムがうまれます。栄養のバランスにも気をつけて元気に過ごしましょう!

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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー
		＜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	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
20 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 29.6	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのねぎみそやき	さとう・マヨネーズ	さけ・みそ	はねぎ		マヨネーズ
	ひじきのいために	さとう・あぶら	ひじき・あぶらあげ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		
	けんちんじる	こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	だいこん・しめじ・ねぶかねぎ にんじん・ごぼう		
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 17.9	
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ		グリーンピース		
	さといもみしまコロッケ	さといも・こむぎこ・パンこ さとう・あぶら	ぶたにく・かつおだし	たまねぎ		こむぎこ パンこ
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	はねぎ		
	ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト
22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 28.5	
	ごもくうどん	ゆでうどん うどんじる	こむぎこ でんぷん			こむぎこ
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	とりにく・あぶらあげ	はくさい・にんじん・しいたけ・はねぎ		こむぎこ
	ツナのアえもの	さとう	かじきまぐろ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし			アーモンド かたくちいわし
23 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 27.0	
	おやこどん	むぎいりごはん く	こめ・むぎ さとう			
	みそしる		とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース		たまご
	くだもの		とうふ・あぶらあげ・みそ	えのきたけ・こまつな ニューサマーオレンジ		
24 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 25.6	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とうふのチリソースに	あぶら・でんぷん・さとう	とうふ・ぶたにく・だいす えび	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ にんじん・トマトピューレ・はねぎ にんにく・しょうが		えび トマト
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごま・さとう ごまあぶら		きゅうり・にんじん		
げんきヨーグルト		ヨーグルト		ヨーグルト		
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 26.6	
	にしよくだん	むぎいりごはん ツナそぼろ いりたまご	こめ・むぎ さとう・あぶら さとう・あぶら			
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とりにく・きはだまぐろ	たまねぎ・ほししいたけ たまご		たまご
	くだもの		とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ メロン		メロン
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 22.1	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら	ししゃも			こむぎこ
	きりほしだいこんとぶたにくの ソースいため	あぶら	ぶたにく・こんぶ	きりほしだいこん・キャベツ にんじん・さやいんげん		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	チンゲンサイ・たまねぎ ニューサマーオレンジ		
29 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 24.9	
	さけとコーンのピラフ	こめ・むぎ・バター	さけ	たまねぎ・とうもろこし・にんじん マッシュルーム		バター
	とりのごまソースがけ	ごま・さとう	とりにく	にんにく・しょうが・トマトピューレ		トマト
	やさいのドレッシングあえ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり		
ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ			
30 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666 28.6	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	トンクドウフ	さとう・あぶら・ごまあぶら でんぷん	なまあげ・ぶたにく	にんじん・ほししいたけ さやいんげん・しょうが		
	おこのみまめ	でんぷん・さとう・あぶら	だいす・きなこ			
わかめスープ		わかめ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・はねぎ			
31 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 24.9	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さかなのミックスあげ	じゃがいも・あぶら・さとう でんぷん	さわら	えだまめ・にんじん・しょうが		
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・はねぎ			

◎給食の写真や給食を作っている
様子を学校ホームページにのせて
ありますので、ご覧ください。



三島市立錦田小学校 → 学校ブログ → 給食
ホームページ

三島市立錦田小学校

検索



錦田小ブログ
携帯サイトへ

