



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	家で補って ほしい食品
		<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			
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 30.7	こなチーズ たまご	芋類 海藻類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ようふうヒレカツ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ぶたヒレにく・こなチーズ・たまご	パセリ			
	蒸しキャベツ (ごまソース)	すりごま・さとう		キャベツ			
	みそしる		とうふ・みそ	なめこ・はねぎ			
	くだもの			いちご			
八十八夜 こどもの日 2 (水)	八十八夜にあわせてお茶を使ったフライを、こどもの日にあわせて若竹汁とかしわ餅を用意しました。竹のようにすくすくと育てほしいという願いを込めて給食を作ります。						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 23.4	さば・いわし	種実類 果実類
	たきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース			
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・こむぎこ・パンこ・あぶら	さば・いわし・たら	おちゃ			
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし			
	わかたけじる		わかめ・かまぼこ	たけのこ・えのきたけ・はねぎ			
かしわもち	しょうしんこ・さとう・もちこめ	あずき					
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636 26.6	たまご	乳製品 緑黄色野菜
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にしよくだん	ツナそぼろ	さとう・あぶら	まぐろ・とりにく			
		いりたまご	さとう・あぶら	たまご			
	ごますあえ	ごま・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん			
	くだくさんじる	さといも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・はねぎ			
くだもの			きよみオレンジ				
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 26.0	ミニトマト	小魚類 豆類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらのこうみやき	すりごま・さとう・ごまあぶら	さわら	にら・にんにく・しょうが			
	くきわかめのいために	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん			
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	こまつな・たまねぎ			
	ミニトマト			ミニトマト			
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 21.1	ぎゅうにゅう たまご にゅうせいひん	海藻類 手類
	ゆでうどん	うどん					
	うどんじる	でんぷん	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・はねぎ			
	なのはなかきあげ	こむぎこ・とうもろこし・あぶら		なのはな・たまねぎ・にんじん			
	さんしょくあえ			キャベツ・こまつな・とうもろこし・にんじん			
	おちゃプリン	さとう・みずあめ	ぎゅうにゅう・にゅうせいひん・たまご	おちゃ			
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 19.3		小魚類 きのこ類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ・パンこ・あぶら					
	アスパラとベーコンのソテー	あぶら	ベーコン	アスパラ・キャベツ・にんじん			
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	はねぎ			
	かつおぶりかけ	ごま	かつお				
ねんせい にゅうかく おいわい こんだて 11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		736 26.1	ぎゅうにゅう にゅうせいひん たまご・ヨーグルト ももかじゅう	緑黄色野菜 海藻類
	せきはん	もちこめ・こめ	あずき				
	ハンバーグ	さとう・でんぷん	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・しょうが・にんにく			
	きのこソース	すりごま・さとう・あぶら		マッシュルーム・エリンギ・たまねぎ			
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし・パセリ			
	すましじる	やきふ	とうふ・かまぼこ	にんじん・はねぎ			
14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 19.8		種実類 果実類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいす	たまねぎ・にんじん・しょうが・グリーンピース			
	ツナのあえもの	さとう	まぐろ	きゅうり・キャベツ・にんじん			
	みそしる		わかめ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ			
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662 24.1	ヨーグルト	緑黄色野菜 海藻類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふとおさかなだんごのチリソースに	さとう・あぶら・でんぷん	とうふ・ぶたにく・だいす・おさかなだんご	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・はねぎ・ほししいたけ・マッシュルーム			
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん			
ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーベリー				
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 22.4	たまご	小魚類 豆類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶくめに	じゃがいも・こんにゃく・さとう	とりにく・なまあげ	たけのこ・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	たまねぎ・キャベツ・はねぎ			
	くだもの			きよみオレンジ			
	こんぶのつくだに	ごま・さとう	こんぶ				

◎献立は、天候等により変更になることがあります。


17日から31日は、裏面をご覧ください




5月1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ご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。そこで、今月はお茶を使った献立を用意しました。お茶が使われている献立には がついています。

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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	家で補って ほしい食品
			<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			
17 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		606 28.0		乳製品 芋類
	グリーンピースごはん		こめ・むぎ		グリーンピース			
	さけのマリネ	さけのたつたあげ	あぶら・でんぷん	さけ				
		マリネソース	さとう		きゅうり・たまねぎ・にんじん・みかん			
	にくだんごのスープ		はるさめ・でんぷん・さとう・あぶら	とりにく	だいこん・はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ・たまねぎ・しょうが・にんにく			
ミニトマト				ミニトマト	ミニトマト			
18 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		657 26.1		海藻類 果実類
	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・だいず・こなチーズ	にんじん・たまねぎ・ピーマン			
	フレンチサラダ		あぶら・さとう	チーズ・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			
ミルクプリン		さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク		ぎゅうにゅう スキムミルク			
21 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		647 25.1		緑黄色野菜 海藻類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さかなのみそソースあえ		じゃがいも・ごま・でんぷん・あぶら・さとう	さわら・だいず・みそ	しょうが			
	キャベツとたけのこのいためもの		ごまあぶら		キャベツ・たけのこ・きくらげ			
けんちんじる		こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ				
22 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		623 22.1		卵類 乳製品
	ひじきごはん		こめ・むぎ・さとう	ひじき・とりにく	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース			
	がんものにつけ		あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ひじき	ごぼう・にんじん			
	ごまあえ		すりごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし			
	みそしる		さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ			
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			
23 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		664 21.2		緑黄色野菜 海藻類
	あげパン(まっちゃん)		パン・さとう・あぶら		まっちゃん			
	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			ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも・ぶどう	ヨーグルト もも			
24 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		598 26.5		種実類 小魚類
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		<	さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・グリーンピース			
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな			
くだもの				ニューサマーオレンジ	ニューサマーオレンジ			
25 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		591 25.0		芋類 果実類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	トンクドウフ		ごまあぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ	ほししいたけ・にんじん・しょうが・さやいんげん			
	やさいのさっぱりづけ		ごま・さとう		きゅうり・キャベツ			
ワンタンスープ		ワンタン・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	はくさい・にんじん・たまねぎ・はねぎ				
28 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		618 22.2		豆類 海藻類
	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				
	きりぼしだいこんのごまあえ		すりごま・さとう	まぐろ	きりぼしだいこん・こまつな・にんじん			
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	チンゲンサイ・たまねぎ			
くだもの				ニューサマーオレンジ	ニューサマーオレンジ			
29 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		582 21.5		魚介類 乳製品
	キャロットライス		こめ・むぎ・バター		にんじん			
	オムレツ(ケチャップソース)		すりごま・さとう・あぶら	たまご				
	こまつなのソテー			ハム	こまつな・キャベツ・とうもろこし・しめじ			
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 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		612 25.1		種実類 きのこ類
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ちくわのおちゃあげ		こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご	おちゃ			
	ひじきのいために		さとう・あぶら	ひじき・だいず・あぶらあげ・さつまあげ	さやいんげん・にんじん			
	とんじる		さといも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ			
ミニトマト				ミニトマト	ミニトマト			
31 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		620 22.3		海藻類 種実類
	ごほうとアスパラのハッシュドポーク	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	あぶら	ぶたにく・こなチーズ・スキムミルク	ごほう・アスパラガス・トマトソース・トマト・たまねぎ・にんにく・しょうが			
	ポテたまめサラダ		じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず・ハム	きゅうり・にんじん・とうもろこし			
くだもの				メロン	メロン			

お知らせ

 5月1日(火)は、1~4年生は遠足です。お弁当の用意をお願いします。

 4年生は、みしまめぐりが始まります。お弁当の用意をお願いします。
 ☆ 5月15日(火) 4年2組
 ☆ 5月16日(水) 4年1組
 ☆ 5月17日(木) 4年3組



◎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ホームページ
↓
学校ブログ
↓
メニュー 給食



三島市立錦田小学校 検索



錦田小ブログ
携帯サイトへ

今月の給食は
21回
です

