



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> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>		
6 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		651 22.1	トマト
	ハヤシライス	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら	ぶたにく	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	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	はっごうにゅう			はっごうにゅう			
7 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		622 27.6	あぶらあげ だいず・きなこ
	ほうとうふう うどん	うどん ほうとうじる	こむぎこ		だいこん・にんじん・しいたけ・ごぼう		
	ごまあえ		ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん		
	おこのみまめ		でんぶん・さとう・あぶら	きなこ・だいず			
10 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		633 32.3	たまご とうふ あぶらあげ ヨーグルト
	おやこどん	むぎいりごはん く	こめ・むぎ さとう	とりにく・たまご	しいたけ・たまねぎ・にんじん グリーンピース		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	えのき・こまつな		
	げんきヨーグルト			げんきヨーグルト			
11 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		563 15.9	だいずこ だいずあぶら とうふ・かまぼこ とうにゅう だいずこ
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さといもみしまコロッケ		さといも・こむぎこ・でんぶん さとう・パンこ あぶら (大豆油)	ぶたにく・だいずこ	たまねぎ		
	あますあえ		ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん		
	すまししる			かまぼこ・とうふ・わかめ	えのき		
チョコプリン		ココア・さとう・みずあめ	とうにゅう・だいずこ				
12 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		557 29.5	さけ さつまあげ あぶらあげ とうふ
	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	ねぶかねぎ		
	ひじきのいために		さとう	ひじき・さつまあげ あぶらあげ	にんじん・グリーンピース		
	けんちんじる		こんにゃく・でんぶん	とりにく・とうふ	だいこん・しめじ・にんじん・ごぼう はねぎ		
13 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		557 25.6	たまご あぶらあげ なっとう
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	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・とうもろこし		
	みそしる			みそ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・にんじん		
	しずおかけんさんなっとう			なっとう			
14 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		547 21.3	たけのこ たまご かたくちいわし
	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 やさいあんかけ	でんぶん・あぶら あぶら・でんぶん	とうふ	たまねぎ・たけのこ・えのきだけ にんじん・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		
	あじつきごさかな		ごま・さとう	かたくちいわし			
17 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		594 26.7	さわら きはだまぐろ あぶらあげ
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さわらのこうみやき		ごま・さとう・ごまあぶら	さわら	にら・にんにく・しょうが		
	きりほしだいこんとツナのあえもの		さとう	きはだまぐろ	きりほしだいこん・にんじん・こまつ な		
	すいとんじる		こむぎ・でんぶん	とりにく・あぶらあげ	キャベツ・だいこん・にんじん しいたけ・はねぎ		
18 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		588 18.0	だいずあぶら たけのこ あぶらあげ かつおぶし いわしぶし
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	はるまき		はるさめ・こむぎこ・さとう みずあめ・あぶら (大豆油) ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・ほししいたけ にんにく		
	かいそういりサラダ		ごまあぶら・さとう	くさわかめ・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	みそしる		じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ			
かつおぶりかけ		ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし				

\* 19日から28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。



5/5

端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

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＞ <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	＜あかのなかま＞ <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	＜みどりのなかま＞ <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>		
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		528 22.1	スキムミルク   もも
	こくとういりしょくぱん	こむぎ・こくとう・さとう ショートニング	スキムミルク			
	ポトフ	じゃがいも	とりにく・ウィンナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ		
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)		
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 26.6	こなチーズ    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やき		さば・こなチーズ			
	やさいとハムのソテー	あぶら	ハム	こまつな・キャベツ・にんじん しめじ・とうもろこし		
	みそしる	ふ・じゃがいも	みそ	たまねぎ・はねぎ		
	ミニトマト			ミニトマト		
21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639 22.8	だいず・トマト たけのこ りんご
	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・だいず	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・りんご		
	じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも・ごま・さとう ごまあぶら		きゅうり・にんじん		
	レモンゼリー	さとう・みずあめ		レモンかじゅう		
24 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 27.7	きはだまぐろ  たまご あぶらあげ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	にしよくだん	ツナそぼろ いりたまご	さとう さとう・あぶら	とりにく・きはだまぐろ たまご		
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		
25 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 22.0	ししゃも
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ししゃものたつたあげ	あぶら・でんぷん・さとう こむぎこ	ししゃも			
	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	きりほしだいこん・キャベツ にんじん・グリーンピース		
のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり				
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 22.1	だいず こなチーズ
	ドライカレー	カレーごはん ルウ	こめ・むぎ あぶら・ルウ	ぶたにく・だいず こなチーズ		
	コールスローサラダ	さとう・あぶら	ハム	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 27.5	なまあげ  とうふ・たまご チーズ
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ・こんぶだし			
	トンクドウフ	さとう・でんぷん・ごまあぶら あぶら	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		
	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		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・とうもろこし はねぎ		
かたぬきチーズ		チーズ				
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 23.3	トマトピューレ  チーズ たら とうにゅう
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	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		
	にしきコーンポテト	あぶら・じゃがいも	チーズ	とうもろこし・パセリ		
おさかなとうにゅうだんごのスープ	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら	たら・とうにゅう	キャベツ・たまねぎ・にんじん はねぎ・きくらげ			

◎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

今月の給食は 17回です!

# 八十八夜ってなあに?

## 八十八米



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか?

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか? 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広りの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

