



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) カルシウム (mg)
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞		おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞		
2 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	636 315
	げんきどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	こんにやく・さとう		ぎゅうにく・ぶたにく	ごぼう・たまねぎ・ねぶかねぎ こまつな・にんじん	
	わかたけじる				とうふ・かまぼこ	わかめ たけのこ・にんじん・えのきたけ はねぎ	
	かしわもち		じょうしんこ・さとう	あぶら	あずき		
6 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	683 301
	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく	
	ふくじんづけ		さとう			だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは	
	ロメインレタスのサラダ		さとう	マヨネーズ ごま・あぶら	きはだまぐろ	ロメインレタス・キャベツ きゅうり・とうもろこし	
	しずおかけんさんみかんゼリー		みずあめ・さとう			みかんかじゅう	
9 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	646 369
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	マーボーどうふ		でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいたい・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・しょうが	
	はるさめサラダ		はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	アーモンドフィッシュ		さとう	アーモンド・ごま	かたくちいわし		
10 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	587 309
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	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		じゃがいも		あぶらあげ・みそ	たまねぎ・こまつな・えのきたけ	
	くだもの(きよみオレンジ)					きよみオレンジ	
11 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	630 320
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	ぶりフライ (ソース:ペつづけ)	ぶりフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら	ぶり		
		ごまソース	さとう	ごま			
	やさいソテー			あぶら		ソフトケール・キャベツ・にんじん	
	ぐだくさんじる		じゃがいも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・ごぼう・はねぎ	
12 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	575 277
	チキンライス		こめ・むぎ		とりにく	たまねぎ・マッシュルーム パプリカ・グリーンピース	
	コールスローサラダ		さとう	あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	コーンとうにゅうのポタージュ		こむぎこ	あぶら	とうにゅう・ベーコン しろはなまめ	とうもろこし・たまねぎ・パセリ	
13 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	623 309
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	はっぼうさい	ぐ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	えび・いか・なると ぶたにく	キャベツ・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・たけのこ・さやいんげん	
		うずらのたまご			うずらのたまご		
	おこのみまめ		もちごめ・さとう でんぷん	あぶら	いんげんまめ・きなこ		
16 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	613 417
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	ぶたにくのやさいのみそいため		こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・みそ	こまつな・たまねぎ・にんじん ごぼう・しめじ・しょうが	
	さわにわん		はるさめ		とうふ・かまぼこ	たけのこ・えのきたけ・にんじん はねぎ	
	ミルクプリン		さとう			ぎゅうにゅう スキムミルク	
17 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	677 388
	キャロットライス		こめ・むぎ	あぶら		にんじん・パプリカ	
	とりにくのホワイトソース		こむぎこ	バター	とりにく しろはなまめ	たまねぎ・にんにく・しょうが ほうれんそう・とうもろこし マッシュルーム・ブロッコリー	
	ポトフ		じゃがいも		ぶたにく・ウィンナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ	

卵不使用の
マヨネーズを
使用します

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、物事は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ったそうです。

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りました。

5/6 (金) ロメインレタスの日

6日の給食では、『ロメインレタス』をたっぷり使ったサラダが登城します。
今回使用するロメインレタスは、三島市の野菜生産者【のうみんず】のみなさんが心を込めて作っているもので、特別にプレゼントしていただけることになりました！
箱根西麓で育ったおいしい『ロメインレタス』を味わっていただきましょう♪

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、栄養もうまみもたっぷりです。

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、生活のリズムがうまれます。栄養のバランスにも気を付けて、毎日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) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
18 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	577 349	
	ごもくうどん	ひらうどん	こむぎこ					
		ごもくじる	でんぷん		とりにく・かまぼこ あぶらあげ			ほししいたけ・にんじん・ごぼう はくさい・はねぎ
	ちくわのおちゃあげ		こむぎこ	あぶら	やきちくわ			せんちゃ(みしま茶)
ごまあえ		さとう	ごま			こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし		
19 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	659 371	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さわらとだいずのこうみあえ		じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	さわら・だいず			はねぎ・ねぶかねぎ・しょうが
	みそしる		やきふ		とうふ・あぶらあげ みそ			ほうれんそう・えのきたけ たまねぎ
	てづくりふりかけ		さとう	ごま ごまあぶら	かつおぶし	ちりめんじゃこ		にんじん
くだもの(ニューサマーオレンジ)						ニューサマーオレンジ		
20 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	665 375	
	ドライカレー	カレーごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	カレールウ	あぶら	ぶたにく・とりにく だいず			たまねぎ・にんじん・グリーンピース
	グリーンサラダ		さとう	あぶら	ハム			キャベツ・ロメインレタス きゅうり・とうもろこし
プルーンヨーグルト					ヨーグルト	プルーンかじゅう		
23 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	631 273	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ぶたにくのソースいため		さとう		ぶたにく			たまねぎ・パセリ
	おさかなだんごのスープ		じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら	たら・とうにゅう ベーコン			こまつな・たまねぎ・にんじん しめじ・えのきたけ
24 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	687 337	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	いろどりやさいのそばろあん		じゃがいも・でんぷん さとう	ごま・あぶら	ぶたにく			れんこん・かぼちゃ・たけのこ たまねぎ・にんじん・しょうが ほししいたけ・さやいんげん
	かきたまみそしる				たまご・あぶらあげ みそ	わかめ		キャベツ・えのきたけ・はねぎ
しずおかけんさんなっとう				なっとう				
25 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	592 446	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さけのさいきょうやき		さとう		さけ・みそ			
	ひじきのいために		さとう	あぶら	だいず・さつまあげ	ひじき		にんじん・さやいんげん
	つくねじる		こんにやく・でんぷん パンこ・さとう		とりにく・あぶらあげ			たまねぎ・だいこん・にんじん こまつな・ほししいたけ
かたぬきチーズ					チーズ			
26 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	604 362	
	わかめごはん		こめ・むぎ			わかめ		
	ふくめに		じゃがいも・こんにやく さとう		とりにく・なまあげ			たけのこ・にんじん・ほししいたけ さやいんげん
	どさんこじる			ごま	ぶたにく・みそ			キャベツ・たまねぎ・にんじん もやし・にんにく・しょうが とうもろこし・はねぎ
くだもの(ニューサマーオレンジ)						ニューサマーオレンジ		
27 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	619 448	
	セルフ ハンバーガー	げんまいパン	げんまい・こむぎこ さとう	ショートニング		スキムミルク		
		ハンバーグの オニオンソース かけ	さとう・でんぷん	ごま	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・にんにく・しょうが トマト・マッシュルーム トマトピューレ
		キャベツソテー		あぶら				キャベツ・にんじん
マカロニとプロッコリーの クリームスープ		マカロニ・こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	プロッコリー・たまねぎ・にんじん		
30 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	610 476	
	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			
	きりぼしだいこんとツナのごまあえ		さとう	ごま	きはだまぐろ			きりぼしだいこん・にんじん こまつな
	とんじる		じゃがいも・こんにやく		ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ			ごぼう・にんじん・だいこん はねぎ
のりふりかけ		さとう	ごま		のり・あおのり			
31 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	619 314	
	ビビンバ	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		にくやさしみそ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく・みそ			キャベツ・にんにく・にんじん ソフトケール・たけのこ
		いりたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご			
おこげスープ		わかめスープ		ごまあぶら	とうふ・なると	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
おこげ		もちごめ	あぶら					