



# 2012年5月 こんだてよていひょう

佐野小学校

曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		あかのなかま おもにからだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	さいろのなかま おもにねつやちからのもと	
1火	カレーピラフ さかなのマリネ きのこスープ	とりにく ほき	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり はねぎ ほししいたけ えのきたけ	こめ むぎ バター あぶら さとう	515 2.1
★ 6年生愛情弁当の日(こころの劇場) ★ お弁当を忘れずに!					
2水	ちゅうかどん ちんげんさいのスープ ポテトのアーモンドがらめ	ぶたにく いか とうふ うすらのたまご ベーコン かまぼこ	にんじん たまねぎ きゃべつ ほししいたけ たけのこ こまつな チンゲンツァイ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも さとう アーモンド	677 1.9
7月	むぎごはん にこみハンバーグ むしやさい ポテトスープ くだもの	県内産肉のハンバーグ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんじん キャベツ ビーマン パセリ	こめ むぎ あぶら さとう すりごま じゃがいも	656 2.2
8火	グリーンピースごはん ちくわのいそべあげ にびたし みそしる くだもの	ちくわ たまご あおのり みそ きぬごしとうふ	グリーンピース キャベツ こまつな にんじん ぶなしめじ なめこ はねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら	582 3.0
9水	カレーうどん さくらえびしゅうまい ごまあえ	とりにく かまぼこ だっしふんにゅう こなチーズ	にんにく にんじん たまねぎ はねぎ ほうれんそう キャベツ	うどん すりごま さとう	605 3.1
10木	むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコンスープ くだもの	ぶたにく とうふ たまご	にんにく ぶるね たけのこ ビーマン きくらげ はねぎ れいとうホールコーン クリームコーン	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう アーモンド かたくりこ	622 1.9
11金	むぎごはん やきししゃも ごもくまめ みそしる ブルーベリーゼリー	ししゃも だいず とりにく こんぶ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん グリーンピース たまねぎ はねぎ	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも	612 2.3
14月	むぎごはん マーボ豆腐 バンサンスー くだもの	きゅうにく ぶたにく だいず みそ ベーコン	ぶるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ にんじん きゅうり ホールコーン	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら いりごま	696 2.2
15火	むぎごはん くだもの かつおチーズフライ みそしる きりほしだいこんのいためもの	かつおチーズフライ ぶたにく さつまあげ みそ わかめ	ほしだいこん はねぎ キャベツ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	652 2.3
★ たてわりきゅうしょく ★ たてわりはんて、たのしくきゅうしょくをたべて、ひるやすみにたくさんあそびましょう!					
16水	まるパン りんごチップいりパン ヒレカツ むしやさい ミルクプリン スイートポテト	ぶたにく だっしふんにゅう	こまつな キャベツ にんじん	パン あぶら さとう すりごま	636 2.3
17木	じゃこめし ふくぬめ みそしる くだもの	ちりめんじゃこ とりにく なまあげ みそ わかめ	たけのこ にんじん はねぎ さやいんげん たまねぎ	こめ むぎ いりごま さとう こんにゃく じゃがいも やきふ	593 2.3
18金	ハヤシライス グリーンサラダ アーモンドフィッシュ	きゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ ダイスチーズ	ぶるね にんにく たまねぎ にんじん ダイストマト きゅうり グリーンピース レタス キャベツ	こめ むぎ バター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	665 1.7
★ 4の1 みしまめくり ★ お弁当を忘れずに!					
21月	むぎごはん さかなのみソースあえ おひたし みそしる くだもの	さわら みそ あぶらあげ わかめ	ぶるね こまつな キャベツ ホールコーン だいこん はねぎ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう いりごま	648 2.5
★ 4の2 みしまめくり ★ お弁当を忘れずに!					
22火	ひじきごはん ツナコロッケ にびたし みそしる	とりにく ひじき みそ わかめ	にんじん ほししいたけ さやいんげん はねぎ ほうれんそう しめじ	こめ むぎ ツナコロッケ あぶら じゃがいも	575 2.9
★ ぶるさと給食の日 ★ 静岡県や三島市で取れたものをふだんより多く使った給食になっています!					
23水	むぎごはん さばのこうみやき ソテー けんちんじる のりのつくだに	さば とりにく とうふ のりつくだに	にんにく ぶるね いら エリンギ チンゲンツァイ ごぼう だいこん にんじん はねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう いりごま パター カシューナッツ こんにゃく	638 2.4
24木	むぎごはん のりふりかけ あじのひものすあげ みそしる 卵とキャベツのごまあえ くだもの	あじのひもの みそ まぐろレトルト わかめ あぶらあげ とうふ	キャベツ はねぎ いやかん	こめ むぎ あぶら すりごま さとう ふりかけのりふり	666 2.6
25金	むぎごはん にくじゃが みそしる 県内産なっとう	ぶたにく みそ あぶらあげ なっとう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ はねぎ	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも	638 2.6
28月	わかめごはん オムレツのやさいあんかけ みそしる くだもの	たきこみわかめ オムレツ みそ あぶらあげ	ビーマン にんじん たまねぎ しめじ たけのこ だいこん こまつな	こめ むぎ かたくりこ	557 3.2
29火	むぎごはん こんぶのつくだに トンクドゥフ ワンタンスープ	ぶたにく ゆでだいず なまあげ わかめ こんぶのつくだに	ぶるね ほししいたけ にんじん さやいんげん キャベツ はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ワンタン かたくりこ ごまあぶら ごま	639 1.6
30水	むぎごはん くだもの カレイのたつたあげ むしキャベツ とんじる	かわいい みそ ぶたにく とうふ	キャベツ ごぼう にんじん だいこん はねぎ	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも	592 1.5
31木	ピンパン わかめスープ ブルーヨーグルト	きゅうにく たまご みそ わかめ ブルーヨーグルト	にんにく ぜんまい ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ いら たけのこ	こめ むぎ ごまあぶら すりごま さとう いりごま	696 2.4

### 《おしらせ》

今月の給食は21回の予定です。