



# 2021年 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
6	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
こどもの日 こんだて	ちゅうかどんのぐ	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか・なると		たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ	
	うすらのたまご			うすらのたまご			
	すましじる			とうふ・かまぼこ	わかめ	にんじん・えのき・はねぎ	
	こどものひデザート	さとう		とうにゅう・ゼラチン	かんてん	メロンかじゅう	
7	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(金)	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はくさいキムチ・たまねぎ	
	きびなごフライ	こむぎこ・パンこ	ごま・あぶら		きびなご		
	マカロニサラダ	マカロニ	マヨネーズ	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	たまごともずくのスープ	でんぷん		たまご・とうふ	もずく	たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ	
10	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	トングドゥフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		しいたけ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・にんじん・こまつな	
	くだもの					かんきつ	
11	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(火)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	ぶたにく		たまねぎ・グリーンピース	
	ビーンズグラタン	こむぎこ・マカロニ	バター・あぶら	いんげんまめ・ウィンナー	スキムミルク・チーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ	
	オニオンスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・こまつな	
12	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(水)	うどん	こむぎこ					
	きつねうどん(しる)	さとう		かまぼこ・あぶらあげ		たまねぎ・にんじん・しいたけ・はねぎ	
	ツナとやさいのごまあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな・キャベツ・にんじん	
	おこのみまめ	でんぷん	あぶら	しろはなまめ	あおのり		
13	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さば		にら	
	かわりきんぴら	さとう	ごま・あぶら	ぶたにく	ひじき	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・にんじん・はねぎ	
14	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(金)	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	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・パセリ	
	コーンポテト	じゃがいも	バター			コーン	
	チンゲンサイのスープ	でんぷん	あぶら	かまぼこ・とうふ		チンゲンサイ・たまねぎ・しめじ	
	くだもの					かんきつ	
17	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	キーマカレー	こむぎこ・さとう・コーンスターチ	あぶら	ぶたにく・だいず	卵・チーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト・ピーマン	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン	
18	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
(火)	グリーンピースごはん	こめ・むぎ				グリーンピース	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ・たまご	あおのり		
	こまつなのびたし					こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・しいたけ・にんじん・はねぎ	

19日(水)からは裏面をご覧ください

☆7日(金): 1~4年生は遠足のため、給食はありません。



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しよくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんすいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むしじつ 無機質	ビタミン・ むしじつ 無機質	
19 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうがさいはん みしまじゃがとっと ポテマめサラダ わかめスープ	こめ・むぎ・さとう でんぶん・じゃがいも じゃがいも・さとう	こま・こまあぶら あぶら こまあぶら こま・こまあぶら	ぶたにく ぎよにくすりみ だいず ベーコン・とうふ	ぎゅうにゅう こまつな こまつな きゅうり・にんじん たまねぎ・にら・にんじん	605 23.3 19.2 3.2 345	Kcal g g g mg
20 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのかばやき おひたし みそしる かつおぶりかけ	こめ・むぎ でんぶん・さとう	あぶら・こま あぶら・こま	いわし みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こまつな・キャベツ・コーン たまねぎ・しめじ・はねぎ	598 22.6 18.8 2.1 372	Kcal g g g mg
21 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボードウフ パンサンスー くだもの	こめ・むぎ でんぶん・さとう はるさめ・さとう	あぶら こまあぶら	とうふ・ぶたにく・だい ず・みそ ハム	ぎゅうにゅう たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にん じん・はねぎ キャベツ・きゅうり・コーン かんきつ	651 26.5 19.9 2.1 417	Kcal g g g mg
24 (月)	ぎゅうにゅう わかめごはん がんものにつけ おひたし みそしる	こめ・むぎ さとう		がんも かつおぶし とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ こまつな・キャベツ にんじん・たまねぎ・はねぎ	580 20.5 17 2.5 396	Kcal g g g mg
25 (火)	ぎゅうにゅう コーンピラフ オムレツ(トマトソース) にくだんこのスープ ミルクプリン	こめ・むぎ でんぶん・さとう でんぶん	バター あぶら あぶら	えび たまご・ぎゅうにく・ぶた にく とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・コーン・グリーン ピース トマト・たまねぎ・にんじん・マッ シュルーム ごぼう・にんじん・たまねぎ・れんこ ん・しいたけ・だいこん・はねぎ	646 26.3 19.2 3.1 395	Kcal g g g mg
26 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さかなのミックスあげ とんじる	こめ・むぎ じゃがいも・でんぶん・さ とう	あぶら・こまあ ぶら・かシュー	さわら・だいず ぶたにく・とうふ・あぶら あげ・みそ	ぎゅうにゅう にんじん・ねぶかねぎ・さやいんげん たまねぎ・だいこん・にんじん・ごぼ う・しいたけ・はねぎ	721 30.9 26.6 1.7 311	Kcal g g g mg
27 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん まめじゃが いわしのつみれじる アーモンドフィッシュ	こめ・むぎ じゃがいも・しらたき・さ とう		だいず・ぶたにく ぎよにくすりみ・とうふ	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・えだまめ だいこん・にんじん・はねぎ	634 25.2 16 2.2 372	Kcal g g g mg

☆うんどうかい おうえんこんだて☆ コーン(黄) トマト(赤) ブルーベリー(青) でみんなカツ!!

28 (金)	ぎゅうにゅう げんまいいりしよくパン ポロニアカツ キャベツとコーンのサラダ じゃがいものトマトスープ ブルーベリーゼリー	こむぎこ・げんまい・さ とう じゃがいも・こめこ・でん ぶん・さとう	ヨーコック あぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう スキムミルク キャベツ・コーン たまねぎ・にんじん・トマト ブルーベリー	644 22 23.4 2.5 298	Kcal g g g mg
-----------	--	---	--------------	---------------	---	---------------------------------	---------------------------

今月の給食は17回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります

☆31日(月): 運動会代休日です。



朝ごはんを元気に1日をスタートしよう!

朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



毎月「ふるさと給食の日」をもうけています。静岡県や三島市の地場産物を使った献立を取り入れています。5月19日の『みしまじゃがとっと』は、三島市でとれたじゃがいもを使っています。