



# 平成30年度 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<br>たんぱく質<br>脂質<br>しょくえん<br>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<br>炭水化物   | 脂質           | たんぱく質   | 無機質             | ビタミン・無機質                     |   |   |
| 1<br>(火)  | むぎいりごはん                                      | こめ・むぎ           |              |   |                 |                              |   | 617 Kcal<br>24.4 g<br>18.9 g<br>2.1 g<br>403 mg |
|           | ぎゅうにゅう                                       |                 |              |   | ぎゅうにゅう          |                              |   |   |
|           | マーボードウフ                                      | さとう・でんぷん        | あぶら          | とうふ・だいず・みそ・ぶたにく   |                 | たまねぎ・にんじん・はねぎ・たけのこ・ほししいたけ    |   |   |
|           | パンサンスー                                       | はるさめ            | ごま・ごまあぶら     |   |                 | きゅうり・キャベツ・コーン                |   |   |
| 2<br>(水)  | むぎいりごはん                                      | こめ・むぎ           |              |   |                 |                              |   | 743 Kcal<br>25.6 g<br>22.5 g<br>2.2 g<br>447 mg |
|           | ぎゅうにゅう                                       |                 |              |   | ぎゅうにゅう          |                              |   |   |
|           | ハヤシライス                                       | じゃがいも・こむぎこ      | バター・あぶら      | ぶたにく  | チーズ・スキムミルク      | たまねぎ・にんじん・グリーンピース            |   |   |
|           | ピーズサラダ                                       | さとう             | あぶら          | だいず   | チーズ             | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン           |   |   |
| こどものひせりー  | さとう  |                 | とうにゅう・ゼラチン   |   | メロンかじゅう         |                              |   |   |
| 7<br>(月)  | むぎいりごはん                                      | こめ・むぎ           |              |   |                 |                              |   | 652 Kcal<br>27.8 g<br>16.9 g<br>2.7 g<br>287 mg |
|           | ぎゅうにゅう                                       |                 |              |   | ぎゅうにゅう          |                              |   |   |
|           | 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・パセリ                     |    |   |
|           | コーンポテト                                       | じゃがいも           |              |   |                 | コーン                          |   |   |
|           | やさいスープ                                       |                 |              | ベーコン  |                 | たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ           |   |   |
| こんぶにつくだに  | さとう  | ごま              |              | こんぶ   |                 |                              |   |   |
| 8<br>(火)  | エビピラフ  | こめ・むぎ           | バター          | えび  |                 | たまねぎ・グリーンピース・マッシュルーム         |   | 530 Kcal<br>21.2 g<br>17.1 g<br>2.7 g<br>289 mg |
|           | ぎゅうにゅう                                       |                 |              |   | ぎゅうにゅう          |                              |   |   |
|           | ぼてまめサラダ                                      | じゃがいも           | マヨネーズ        | だいず   |                 | にんじん・きゅうり・たまねぎ               |   |   |
|           | オニオンスープ                                      |                 |              | ベーコン  |                 | たまねぎ・にんじん・パセリ                |   |   |
| 9<br>(水)  | カレーごはん                                       | こめ・むぎ           |              |   |                 |                              |   | 629 Kcal<br>27.4 g<br>19.4 g<br>2.1 g<br>371 mg |
|           | ぎゅうにゅう                                       |                 |              |   | ぎゅうにゅう          |                              |   |   |
|           | ドライカレー                                       | さとう             | あぶら          | とりひき・だいず  | スキムミルク・チーズ      | たまねぎ・にんじん・ピーマン               |   |   |
|           | ツナサラダ  | さとう             | あぶら          | まぐろあぶらづけ  |                 | レタス・キャベツ・きゅうり・コーン            |   |   |
| 10<br>(木) | むぎいりごはん                                      | こめ・むぎ           |              |   |                 |                              |   | 702 Kcal<br>27.3 g<br>26.1 g<br>2.4 g<br>353 mg |
|           | ぎゅうにゅう                                       |                 |              |   | ぎゅうにゅう          |                              |   |   |
|           | さわらどだいずのナッツあえ                                | でんぷん・さとう        | あぶら・カシューナッツ  | さわら・だいず   |                 |                              |   |   |
|           | おひたし   |                 |              |   |                 | こまつな・キャベツ・コーン                |   |   |
| みそしる      |  |                 | あぶらあげ・みそ     |   | だいこん・はねぎ        |                              |   |   |
| 11<br>(金) | むぎいりごはん                                      | こめ・むぎ           |              |   |                 |                              |   | 635 Kcal<br>24.7 g<br>21.2 g<br>2.2 g<br>387 mg |
|           | ぎゅうにゅう                                       |                 |              |   | ぎゅうにゅう          |                              |   |   |
|           | とうふハンバーグ                                     | でんぷん・こめこ・さとう    |              | とうふ・とりにく・ぶたにく・たら  |                 | たまねぎ                         |  |   |
|           | トマトソース                                       | さとう             | ごま           |   |                 | たまねぎ                         |   |   |
|           | こまつなのアーモンドいため                                |                 | アーモンド・あぶら    |   |                 | こまつな・にんじん・キャベツ               |   |   |
| たまごスープ    |  |                 | たまご          |   | えのきだけ・パセリ・たまねぎ  |                              |   |   |
| 14<br>(月) | 【おはなしランチメニュー：『おいしいおと』 ぶん：さんのみやまゆこ え：ふくしまあきえ】 |                 |              |   |                 |                              |   |   |
|           | むぎいりごはん                                      | こめ・むぎ           |              |   |                 |                              |   | 593 Kcal<br>22.2 g<br>18.7 g<br>2.4 g<br>422 mg |
|           | ぎゅうにゅう                                       |                 |              |   | ぎゅうにゅう          |                              |   |   |
|           | ししゃもフライ                                      | パンこ・こむぎこ        | あぶら          |  |                 | ししゃも                         |   |   |
|           | やさいソテー                                       |                 | あぶら          |   |                 | にんじん・キャベツ・コーン                |   |   |
| みそしる      |  |                 | とうふ・あぶらあげ・みそ | わかめ   | はねぎ             |                              |   |   |
| 15<br>(火) | むぎいりごはん                                      | こめ・むぎ           |              |   |                 |                              |   | 585 Kcal<br>22.8 g<br>16.6 g<br>2.6 g<br>303 mg |
|           | ぎゅうにゅう                                       |                 |              |   | ぎゅうにゅう          |                              |   |   |
|           | とうふのごもくに                                     | さとう・でんぷん        | あぶら          | とうふ・ぶたにく・みそ   |                 | たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・ほししいたけ |   |   |
|           | みそしる   |                 |              | あぶらあげ・みそ  |                 | だいこん・はねぎ                     |   |   |
| 16<br>(水) | せわりパン  | こめ・むぎ           |              |   |                 |                              |   | 656 Kcal<br>26.8 g<br>22.1 g<br>2.4 g<br>467 mg |
|           | ぎゅうにゅう                                       |                 |              |   | ぎゅうにゅう          |                              |   |   |
|           | ポテトミートサンド                                    | じゃがいも           | あぶら          | ぶたにく  | チーズ             | にんじん・たまねぎ・パセリ                |   |   |
|           | やさいソテー                                       |                 | あぶら          |   |                 | にんじん・キャベツ・ピーマン               |   |   |
| コーンポターージュ | こむぎこ   | バター             | しろはなまめ       | さつまいも・チーズ・なまくりーム・スキムミルク   | たまねぎ・コーン・ほうれんそう |                              |   |   |
| 17<br>(木) | むぎいりごはん                                      | こめ・むぎ           |              |   |                 |                              |   | 658 Kcal<br>30.2 g<br>21 g<br>2.6 g<br>382 mg   |
|           | ぎゅうにゅう                                       |                 |              |   | ぎゅうにゅう          |                              |   |   |
|           | さばのカレー・チーズやき                                 |                 |              | さば  | チーズ             |                              |   |   |
|           | 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      | じゃがいも  |                 | あぶらあげ・みそ     |   | たまねぎ・はねぎ        |                              |   |   |

| 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<br>たんぱく質<br>脂質<br>しょくえん<br>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<br>炭水化物     | 脂質              | たんぱく質         | 無機質                  | ビタミン・無機質                  |  |
| 18<br>(金) | むぎいりごはん       | こめ・むぎ             |                 |               |                      |                           | 634 Kcal<br>21.8 g<br>19.8 g<br>2 mg<br>292 mg   |
|           | ぎゅうにゅう        |                   |                 |               | ぎゅうにゅう               |                           |  |
|           | じゃがいも・さとう     | じゃがいも・さとう<br>でんぷん | あぶら             | ぶたにく・だいず      |                      | たまねぎ・にんじん・グリーンピース         |  |
|           | かきたまみそしる      |                   |                 | たまご・とうふ・みそ    |                      | えのきだけ・はねぎ                 |  |
|           | ニューサマーオレンジ    |                   |                 |               |                      | ニューサマーオレンジ                |  |
| 21<br>(月) | グリーンピースごはん    | こめ・むぎ             |                 |               |                      | グリーンピース                   | 602 Kcal<br>24.6 g<br>16.8 g<br>2.4 mg<br>352 mg |
|           | ぎゅうにゅう        |                   |                 |               | ぎゅうにゅう               |                           |  |
|           | ちくわのいそべあげ     | こむぎこ              | あぶら             | ちくわ・たまご       | あおりのり                |                           |  |
|           | こまつなのびたし      |                   |                 |               |                      | こまつな・にんじん・しめじ             |  |
|           | かきたまじる        |                   |                 | とうふ・みそ・たまご    |                      | はねぎ・にんじん・たまねぎ             |  |
| 22<br>(火) | むぎいりごはん       | こめ・むぎ             |                 |               |                      |                           | 658 Kcal<br>23.2 g<br>23.2 g<br>2.3 mg<br>309 mg |
|           | ぎゅうにゅう        |                   |                 |               | ぎゅうにゅう               |                           |  |
|           | カラフルたまごやき     |                   | あぶら             | たまご・ウィンナー     |                      | コーン・にんじん・ピーマン・たまねぎ        |  |
|           | トマトソース        | さとう               | マヨネーズ           |               |                      |                           |  |
|           | こふきいも         |                   |                 | じゃがいも         |                      |                           |  |
| えのきのスープ   |               |                   | ベーコン・とうふ        |               | えのきだけ・たまねぎ・にんじん・こまつな |                           |  |
| 23<br>(水) | むぎいりごはん       | こめ・むぎ             |                 |               |                      |                           | 651 Kcal<br>27.5 g<br>19.2 g<br>1.9 mg<br>352 mg |
|           | ぎゅうにゅう        |                   |                 |               | ぎゅうにゅう               |                           |  |
|           | あじのごまパンこあげ    | こむぎこ・パンこ          | あぶら・ごま          | あじ・たまご        |                      |                           |  |
|           | むしキャベツ        |                   |                 |               |                      | キャベツ                      |  |
|           | ごまソース         | さとう               | ごま              |               |                      |                           |  |
| けんちんじる    | こんにゃく・じゃがいも   |                   | とりにく・とうふ        |               | はねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう    |                           |  |
| 24<br>(木) | むぎいりごはん       | こめ・むぎ             |                 |               |                      |                           | 731 Kcal<br>25.7 g<br>20.7 g<br>2.2 mg<br>464 mg |
|           | ぎゅうにゅう        |                   |                 |               | ぎゅうにゅう               |                           |  |
|           | ごぼういりハッシュドポーク | こむぎこ・じゃがいも        | バター・あぶら         | ぶたにく          | こなチーズ・スキムミルク         | たまねぎ・にんじん・ごぼう・トマト・グリーンピース |  |
|           | フレンチサラダ       | さとう               |                 | ハム            | チーズ                  | レタス・キャベツ・きゅうり・コーン         |  |
|           | ブルーヨーグルト      | さとう               |                 |               | ヨーグルト                | ブルーベリー                    |  |
| 25<br>(金) | ちゅうかめん        | こむぎこ              |                 |               |                      |                           | 548 Kcal<br>24.8 g<br>14.4 g<br>3 mg<br>333 mg   |
|           | ぎゅうにゅう        |                   |                 |               | ぎゅうにゅう               |                           |  |
|           | ごもくラーメン       | でんぷん              | あぶら・ごまあぶら       | ぶたにく・やきぶた・なると |                      | しななく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・はねぎ   |  |
|           | みしまじゃがとっと     | じゃがいも             |                 | さかなのすりみ       |                      | こまつな                      |  |
|           | はりはりサラダ       | さとう               | ごまあぶら・あぶら       | ツナ            |                      | きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん        |  |
| 28<br>(月) | むぎいりごはん       | こめ・むぎ             |                 |               |                      |                           | 614 Kcal<br>27.6 g<br>22.5 g<br>2.7 mg<br>337 mg |
|           | ぎゅうにゅう        |                   |                 |               | ぎゅうにゅう               |                           |  |
|           | さわらのさいぎょうやき   |                   | マヨネーズ           | さわら・みそ        |                      |                           |  |
|           | ごまあえ          | さとう               | ごま              |               |                      | キャベツ・ほうれんそう               |  |
|           | すましじる         | でんぷん              |                 | とうふ・かまぼこ      |                      | えのきだけ・みつば・にんじん            |  |
| 29<br>(火) | むぎいりごはん       | こめ・むぎ             |                 |               |                      |                           | 663 Kcal<br>27 g<br>23.1 g<br>2 mg<br>292 mg     |
|           | ぎゅうにゅう        |                   |                 |               | ぎゅうにゅう               |                           |  |
|           | チンジャオロース      | じゃがいも・でんぷん        | あぶら・ごまあぶら・アーモンド | ぶたにく・だいず      |                      | たけのこ・ピーマン                 |  |
|           | ちゅうかコンスープ     | でんぷん              | あぶら             | たまご・とうふ       |                      | たまねぎ・コーン・はねぎ・ほししいたけ       |  |
|           | カレーピラフ        | バター               |                 | とりにく          |                      | たまねぎ・にんじん・グリーンピース         |  |
| 30<br>(水) | ぎゅうにゅう        |                   |                 |               | ぎゅうにゅう               |                           | 615 Kcal<br>25.2 g<br>19.3 g<br>2.5 mg<br>274 mg |
|           | さかなのマリネ       | さとう・でんぷん          | あぶら             | たら            |                      | たまねぎ・きゅうり・みかんかんづめ         |  |
|           | 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             |  |
|           | ブルーベリーゼリー     | さとう               |                 |               | かんてん                 | ブルーベリー                    |  |
|           | むぎいりごはん       | こめ・むぎ             |                 |               |                      |                           |  |
| 31<br>(木) | ぎゅうにゅう        |                   |                 |               | ぎゅうにゅう               |                           | 615 Kcal<br>21.5 g<br>14.4 g<br>2.1 mg<br>332 mg |
|           | まめじゃが         | じゃがいも・さとう・しらたき    |                 | ぶたにく・だいず      |                      | 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  |                      | はねぎ・えのきだけ                 |  |
|           | れいとうみかん       |                   |                 |               |                      | れいとうみかん                   |  |

◎今月の給食は21回です

☆☆☆ふるさと給食の日☆☆☆

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21日は三島市でとれたこまつな・はねぎを使う予定です。



☆☆☆おはなしランチメニュー☆☆☆

5月14日は【おはなしランチメニュー：『おいしいおと ぶん：さんみやまゆこ え：ふくしまあきえ】 佐野小学校図書室から

～ごはん・わかめのみそしる～

「ごはんは ポホッ モワーン ムッチ ムッチ ああ おいしい」

「わかめを たべよう ピララルッ リョリュ リョリュ リョリュ ああ おいしい」

「みそしる のもう ツスッ クン ああ おいしい」

おいしい おと、どんなおとがありますか？

「パリパリ モグモグ カリカリ・・・」 「じぶんのおとをみつげよう！」

