



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 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		
1 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						617 Kcal 24.4 g 18.9 g 2.1 g 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 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						743 Kcal 25.6 g 22.5 g 2.2 g 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 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						652 Kcal 27.8 g 16.9 g 2.7 g 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 (火)	むぎいりごはん	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 21.2 g 17.1 g 2.7 g 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 (水)	カレーごはん	こめ・むぎ						629 Kcal 27.4 g 19.4 g 2.1 g 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 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						702 Kcal 27.3 g 26.1 g 2.4 g 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 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						635 Kcal 24.7 g 21.2 g 2.2 g 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 (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 22.2 g 18.7 g 2.4 g 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 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						585 Kcal 22.8 g 16.6 g 2.6 g 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 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						656 Kcal 26.8 g 22.1 g 2.4 g 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	さゆつにゅう・チーズ・なまクリーム・スキムミルク		たまねぎ・コーン・ほうれんそう		
17 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						658 Kcal 30.2 g 21 g 2.6 g 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 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	
18 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃがいも・さとう かきたまみそしる ニューサマーオレンジ	こめ・むぎ					634 Kcal 21.8 g 19.8 g 2 m g 292
21 (月)	グリーンピースごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ こまつなのびたし かきたまじる	こめ・むぎ				グリーンピース	602 Kcal 24.6 g 16.8 g 2.4 m g 352
22 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう カラフルたまごやき トマトソース こふきいも えのきのスープ	こめ・むぎ					658 Kcal 23.2 g 23.2 g 2.3 m g 309
23 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのごまパンこあげ むしキャベツ ごまソース けんちんじる	こめ・むぎ					651 Kcal 27.5 g 19.2 g 1.9 m g 352
24 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごぼういりハッシュドポーク フレンチサラダ ブルーヨーグルト	こめ・むぎ					731 Kcal 25.7 g 20.7 g 2.2 m g 464
25 (金)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ごもくラーメン みしまじゃがとっと はりはりサラダ	こめ・むぎ					548 Kcal 24.8 g 14.4 g 3 m g 333
28 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのさいぎょうやき ごまあえ すましじる	こめ・むぎ					614 Kcal 27.6 g 22.5 g 2.7 m g 337
29 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかコンスープ	こめ・むぎ					663 Kcal 27 g 23.1 g 2 m g 292
30 (水)	カレーピラフ ぎゅうにゅう さかなのマリネ ポテトスープ ブルーベリーゼリー	こめ・むぎ					615 Kcal 25.2 g 19.3 g 2.5 m g 274
31 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう まめじゃが みそしる れいとうみかん	こめ・むぎ					615 Kcal 21.5 g 14.4 g 2.1 m g 332

◎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！」

