



5月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値キ (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン	
ふるさと 給食の日 1日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		560 19.1
	なめし	こめ・むぎ		かつおけずりぶし		ひろしまな・きょうな・だいごんのは	
	くろはんぺんおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	あぶら	さば・いわし・たら			
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいごん・はねぎ	
2日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		587 24.3
	おやこどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	おやこどん(く)	さとう		とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		キャベツ・はねぎ	
	くだもの					きよみオレンジ	
7日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 25.0
	ピピンバ(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ピピンバ(にく)	さとう	ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ		にんにく・ぜんまい	
	ピピンバ(たまご)	さとう	あぶら	たまご			
	ピピンバ(ナムル)		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
わかめスープ		ごま	ベーコン	わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき・にら		
8日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 22.2
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		ごぼう・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん	
	ケチャップソース	さとう				トマト	
	こふきいも	じゃがいも					
オニオンスープ			ベーコン		えのき・たまねぎ・にんじん・パセリ		
9日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		666 26.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さわら			
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも		とうふ・みそ		にんじん・ごぼう・だいごん・はねぎ	
くだもの					ニューサマーオレンジ		
10日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		571 23.6
	カレーうどん(ひらうどん)	こむぎこ					
	カレーうどん(しる)			とりにく	スキムミルク・こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぷん	あぶら	ぐち・たら・ふえだい・かます		こまつな	
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう・キャベツ	
11日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		595 23.2
	グリーンピースごはん	こめ・むぎ	あぶら			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		
	にびたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
14日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		625 22.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	あじフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん	あぶら	あじ			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
とんじる	こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいごん・かぼちゃ・はねぎ		
15日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		577 22.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	にこみハンバーグ	さとう		とりにく・ぶたにく		たまねぎ・しょうが・マッシュルーム・トマト	
	やさいソテー		あぶら・バター			キャベツ・こまつな・コーン	
	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	
16日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		548 21.5
	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう			わかめ		
	やきししゃも			ししゃも			
	きりぼしだいごんのにももの	さとう	あぶら	さつまあげ・あぶらあげ	こんぶ	きりぼしだいごん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
	みそしる			みそ・とうふ	わかめ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
17日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 25.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	トンクドワフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく		しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	くだもの					きよみオレンジ	
のりふりかけ	さとう	ごま		あおのり・くろのり			
18日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		642 24.3
	ドライカレー(カレーごはん)	こめ・むぎ					
	ドライカレー(ルウ)		あぶら	だいず・ぎゅうにく・とりにく	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
	くだもの					ニューサマーオレンジ	



21日から31日は、裏面をみてください。



ぎゅうにゅう

ぎゅうにゅう

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値 - (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるのもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
*炭水化物		*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン		
21日 (月)	むぎごはん さけのしおこうじやき ごまあえ ぐたくさんじる	こめ・むぎ		さけ		こまつな・キャベツ にんじん・ごぼう・だいこん・かぼちゃ・はねぎ	557 27.5
22日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん みしまコロッケ きんぴら みそしる ブルーベリーゼリー	こめ・むぎ	あぶら	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう・にんじん・さやいんげん だいこん・えのき・こまつな ブルーベリー	618 18.4
23日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん やきにく ちゅうかさラダ たまごスープ	こめ・むぎ	あぶら・ごま ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう	もも・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・にんじん・はねぎ	616 26.5
24日 (木)	ぎゅうにゅう げんまいりパン メキシカンポークソテー (じゃがいも) メキシカンポークソテー (ルウ) やさいスープ	こむぎこ・さとう・げんまい じゃがいも こむぎこ	ショートニング あぶら バター・あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	608 24.6
25日 (金)	ぎゅうにゅう げんきどん (むぎごはん) げんきどん (く) みそしる アーモンドフィッシュ	こめ・むぎ さとう	あぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな えのき・キャベツ・はねぎ	585 24.7
28日 (月)	ぎゅうにゅう たかなチャーハン はるまき ちゅうかいため ちゅうかコンスープ	こめ・むぎ	ごまあぶら・ごま あぶら・ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	たかなづけ・しょうが・ねぶかねぎ キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・にんにく・しいたけ たけのこ・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・きくらげ・コーン・はねぎ	589 21.3
29日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん ふくめに みそしる くだもの のりのつくだに	こめ・むぎ じゃがいも・こんにゃく・さとう		とりにく・なまあげ あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	たけのこ・にんじん・さやいんげん だいこん・こまつな ニューサマーオレンジ のり	583 21.2
30日 (水)	ぎゅうにゅう コーンピラフ タンドリーチキン やさいソテー マカロニスープ	こめ・むぎ	バター あぶら・バター	えび とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース しょうが・にんにく キャベツ・こまつな・にんじん にんじん・たまねぎ・セロリー・チンゲンサイ	598 25.2
31日 (木)	ぎゅうにゅう ハヤシライス (むぎごはん) ハヤシライス (ルウ) ビーンズサラダ	こめ・むぎ こむぎこ・じゃがいも さとう	バター・あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく だいす	ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ	トマト・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	631 23.0

*今月の給食は21回の予定です。献立は変更する場合があります。

☆おしらせ☆

5月9日(水) 6年生は校外学習のため、給食はありません。
5月22日(火) 4年1組は三島めぐりのため、給食はありません。
5月23日(水) 4年2組は三島めぐりのため、給食はありません。

5月8日(火)より、栄養士の丹澤祐美(たんざわゆみ)が産前休暇に入ります。
後任は増田富美子(ますだふみこ)栄養士となります。よろしくお願いいたします。



夏も近づく八十八夜
今年 5月2日



八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならないといわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。また、緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

緑茶に含まれる成分と効果

<p>カテキン類</p> <p>抗酸化作用(がんや生活習慣病の予防)、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ</p>	<p>テアニン</p> <p>リラックス効果</p>
<p>ビタミンC</p> <p>血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用</p>	<p>フッ素</p> <p>歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ</p>

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。

春の食べもの漢字クイズ

春に美味しい食べものを、□の中に漢字で書いてみましょう。バラバラになった漢字カードがヒントです。

⑨ いちじ ⑧ きくらげ ⑥ さわら ④ たい ② たけのこ ① な

⑦ もずく ⑤ わかめ ③ そらまめ

鯛 豆 苺 雲 木
花 菜 布 若 鱈
空 水 耳 筍

こたえ
①菜の花 ②筍 ③空豆 ④鯛 ⑤若布 ⑥鯖 ⑦水雲 ⑧木耳 ⑨苺